

念想

miss

绘味二十四节气

The 24 Solar Terms

李晓林 绘

相辉 著

中信出版集团

版权信息

书名:念想：绘味二十四节气

作者:相辉

绘者:李晓林

ISBN:9787508683935

中信出版集团制作发行

春

立春



清潘荣陛《帝京岁时纪胜·正月·春盘》

新春日献辛盘。虽士庶之家，亦必割鸡豚，炊面饼而杂以生菜、青韭菜、羊角葱，冲和合菜皮，兼生食水红萝卜，名曰咬春。

立春



春饼

chūn bǐng





『要立春了！』

林站在贴满研究资料的墙前，观望着每一张收集来的照片。

古时立春是重要的日子，它的到来意味着新一年吉祥期盼的开始。

而好好地吃一张春饼，是我们善待自己味蕾的开始。春饼有讲究，最开始的时候人们要吃五辛盘。哪五辛？是小葱、大蒜、辣椒、姜、芥末，有『尝新』的意思。

春饼和春卷还有个区别，春饼是用面烙成薄饼卷食，而春卷是后来出现的薄饼卷馅儿再油炸。但我始终觉得大饼卷炒合菜是美味第一选。我家在北方，有时候吃得简单：一张大饼，取羊角葱两根，蘸酱直接一卷，就算春饼了。

梁实秋老先生也用此法招待过好友，吃罢好友称：

『天下第一美食！』

但也有吃得复杂的时候，妈妈炒起韭黄、粉丝、韭菜、鸡蛋、火腿、鸡丝种种分好，用薄饼卷着一样来一点，味丰口脆，春意绵绵。一口下去不出意外，油水必从一端流到袖子上。此时我基本说不出话，好吃到不被噎已算走运，顶多挤出一句：『太烫！』

咬春，终归难顾吃相。『你说过去立春，人们都要走上街去打春，吹吹跳跳，立春的日子多么欢闹。而现在立春每家却这样平静，人们说生活没了味道，是不是指这个？』林边画画边问我。

我知道她想绘下的不仅是春饼，还有咬出来的春天的新。

立春美味，即在咬新。

风俗笔记

立春热闹相迎，万物复苏。

春神句（gōu）芒

我查了很多史料，春神是人面鸟身，形象超级酷，并且还能为人们增福增寿。传说也管神树扶桑，而太阳就从扶桑上升起。同时，他穿白色的衣服，驾两龙出行，手中拿着圆规，和伏羲共同管理天地。句芒的意思大概就是春天弯弯曲曲的植物生长起来的样子，其实中国人是十分可爱和直接的。

我翻看了《山海经》，发现中国的神怪总是人面兽身，结合得相当不负责任，不过也别有一番风味，一眼就能看出是中国的。我想起现在中国的很多电影虽然特效好看，但里面的形象却很欧化，仿佛来到了《魔兽世界》，为此不禁扼腕叹息。跑题了，打住。

习俗

迎春

由官老爷们去庙中迎接春神，很远就听见有人高喊：『春……到……啦！』官老爷们在春神面前象征性地耕种，就好像告诉大家，可以种田啦。

打春

在城中的空场做泥牛，男女老少用力抽之，让其苏醒干活。不过还有一种说法是做纸牛放在家中，想想很恐怖，吾所不取。

装饰

在屋门前贴『春』字，记得有一次听南无乐队的现场演唱会，舞台上挂了个『春』字，气派！也有女人做好春天动物的装饰戴在头上，还真是热闹非凡啊。现代人有时候过年穿件红衣服还要心里嘀咕，古时候的人还真的很时尚。

咬春

咬萝卜、咬春饼、咬春卷、咬春盘、咬五辛盘、互赠咬、一家人咬、自己咬……

三候笔记

东风解冻

东风送暖，大地开始解冻。我小时候，冬季的地面都会冻得硬邦邦的，对于每次晨跑的记忆都是白球鞋噼里啪啦踏得脚疼。立春，北京刮起春风，就意味着晨跑时脚底板不会疼得厉害了，顿生暖意。

蛰虫始振

蛰居的虫类慢慢地在洞中苏醒。小林怕虫子，谨记。

鱼陟负冰

河里的冰开始融化，鱼在水面上游动，此时冰面还没有完全溶解，如同被鱼托着一样浮在水面。不过我小时候去后海总是看不到这光景，因为我只看到毅力无限的各位老大爷在后海边上稳坐钓鱼。日复一日，怎么还会有鱼呢？

立春

清潘荣陛《帝京岁时纪胜·正月·春盘》

新春日献辛盘。虽士庶之家，亦必割鸡豚，炊面饼，而杂以生菜、青韭菜、羊角葱，冲和合菜皮，兼生食水红萝卜，名曰咬春。






chūn bǐng





念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

雨水

雨水




正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。

罐罐肉

guàn·guàn ròu

听林说，每年从雨水这天开始就不会再下雪了。

我自己坐在空荡荡的工作室里，看着对面的画桌上一幅雨水节气的绘画。往日的这个时候，我俩都会背靠背地写字画画。而今年恰巧，雨水就是大年初一，林回家过年，剩下我独享两人的工作台。

窗外下起了春雨，雨水贵如油。

我饶有兴趣地读着林的笔记：

雨水，从今天开始，寒冷即将过去，雪会减少，而下雨的次数增多。其实气温还会有些飘忽不定。春风送暖，大概植物的新芽都已经萌发了。这一天，已经出嫁的女儿会带上自己做好的罐罐肉，扯上红绸裹在藤椅上回家去看望父母，寓意父母长命百岁，叫作『接寿』。那时候女儿经常回娘家是很难的事情，嫁出去的女儿，泼出去的水。罐罐肉里应该满是对父母的思念和祝福吧。

虽然现代的人不再那么封建，但回家的次数仿佛比过去更少了。我今天算了一下，如果每年回家两次和他们在一起三天，那这辈子还能和他们在一起200多天。这辈子的缘分，会不会就剩这200多天了？

想到这里有些不知所措。我们每个人其实都和自己成了亲，心里的一个自我，她要我们打拼走向自己的成功，记不起我们身边很多真正有价值的温情。但也许这一抹红绸，还能让我记得，回家的日子，有期。

『也许没那么糟。』

合上本子，除了这句，我仿佛也不知还能说些什么。有些事情禁不住琢磨。

雨水美味，即在时空中的缘。

风俗笔记

雨水雪渐消，盛一罐春的温暖。

罐罐肉的故事

据说，用来做罐罐肉的只能是腊猪蹄。猪蹄要提前泡好，切成块儿，再加上海带、芸豆、大枣。罐罐肉做好后，用一张红纸封上口，送到岳父、岳母的手上，表达自己的祝福。岳父、岳母吃完后，还会在罐子中装满米，表示感谢。一家人一年未见，大概亲情通过小小的罐罐肉就热场了。记得朋友跟我说和媳妇回家，与岳父、岳母不知道如何增进感情。下次要把罐罐肉的做法告诉他，只是不知道他厨艺如何，能不能把肉做好。

习俗

拉保保

这是一个有趣的风俗。雨水这天，年轻的父母会带着好酒，带着孩子在人群中找干爹。有些地方，还有专门拉干爹的场所。有的拉成功以后会有来往，有的拉完以后就没有了来往，大概只为图个吉祥。现在听起来，干爹这个称谓很奇怪。也罢！上街认干爹和微博上认国民干爹，会不会有一脉相承的地方？其实也不是真的干爹，只是喊出来，图个吉利和爽快。心理暗示，是人自古就不能少的一种大需求。这么说起来，古人认干爹的方法可要正式多了。

接寿

一丈二的红带，缠在两把藤椅上，通常是送给岳父、岳母的礼品，

意思是祝福父母长命百岁。很多吉利话和吉利的祝福不是光说就行，还要做出来，让父母看到，那场景才吉利，才能感觉到一片真心。现在给父母下跪拜年的人少了，不过收红包、压岁钱还是没变。看来文化也没有全丢，实惠还是要有的。

回娘屋

过去久不怀孕的妇女，母亲会为其缝一条红裤子穿到贴身处，祝福尽快生子。现代的父母直接逼着儿女相亲，可能真不是最优雅的办法。

三候笔记

獭祭鱼

水獭开始捕鱼了，将鱼摆在岸边如同祭祀后再吃的样子。想象起来还是很萌。想象一只水獭在鱼前默念：『南无阿弥陀佛！我要吃了你。』

鸿雁来

雨水时节，大雁开始从南方飞往北方。不过这个场景真的只有在小时候的课本里才能见到，现在北京恐怕连鸽子都快没了。我总在想，『大雁南飞』这样的雅意，还会不会为现代人所理解。

草木萌动

雨水，树木开始发芽了，大地渐渐春意盎然。我记得每年到这个时候家里的小院子是最好看的，没有那么多虫子，还带着一点点绿色，带着小铲子走在其中，挖几个属于自己的宝贝。

雨水





正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。

罐罐肉

guàn · guàn ròu

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

惊蛰



炒虫
chǎo chóng
惊蛰
二月节，万物出乎震。
震为雷，故曰惊蛰。
是蛰虫惊而出走矣。

深夜两点，闪电和雨水不停地拍在窗前。

我和林还坐在公司门口高墙的梯子上。这半年来我俩一直绘制着一幅五米高的壁画。她穿着有很多兜的围裙，装满了画笔，看上去颇像一把长发版的瑞士军刀，不断刻着墙上的颜色。而我在梯子下面翻阅着惊蛰的风俗。

惊蛰家家都要『炒虫』。但炒虫其实是炒豆子，以炒豆子翻滚的声音模拟虫子的惨叫，一个村子的男女老少便会抢食刚出锅的豆子，寓意人畜无病无灾。古时候的人靠天吃饭，天灾、人灾、虫祸都能要命，所以惊蛰这天『吃虫』的仪式，并不仅仅是喜乐祥和的。

一声春雷，争食炒虫，其实还是为了唤醒心中敬畏天地之意。

惊蛰日打春雷，就像潘多拉的魔盒放出万祸，提醒着人们幸福、灾害一同到来。人们根据古训和风俗去庆祝龙醒来，祭白虎，炒虫灭除虫害，追吉祥，远伤灾。

那时候虽然人们没什么能力改变自然，但是有智慧让自己有所敬畏。而现代人似乎拥有了神力，却不知道该敬畏什么。

人心太大，听不到雷声。心中的虫醒来完全不自知，白虎下山也无从知晓。春雷其实一直都在，而我们早就没有炒虫的心境了。不敬畏，不知应有所不为。

惊蛰美味，即在人心敬畏。

风俗笔记

惊蛰春雷一声，驱虫避害。

炒虫的故事

惊蛰雷动，百虫惊而出走。在中国的很多省份，人们把黄豆、芝麻等农作物放在锅里翻炒，发出啪啪之声，象征虫子在锅中煎熬时的蹦跳之声。这样，这一年就不会有虫灾了。说实话，我第一次听到『炒虫』这两个字时，联想到的是我一直不敢吃的在农贸市场出售的蚕蛹。心里还在想，中国的古人真勇敢。但其实象征意义永远都是中国文化里最常见的。有些地方，人们还要吃梨，象征与虫别离。真的很有意思！

习俗

祭白虎

惊蛰也叫白虎日，在这一天，人们要用纸绘制白虎，口角有獠牙。祭拜时，要用猪血喂它，意思就是吃饱啦，不要再伤人了。也有人说白虎是是非，所以会糊住它的嘴，不让它再张口害人。

打小人

惊蛰，有很多虫子出来了，人们会用艾草熏家中四角，以驱赶各种虫子，并消除霉味。后来演变成人们用木拖鞋拍打纸人，一边打，大概还要念出咒语来让自己远离小人。

吃梨

民间有惊蛰吃梨的习俗。春回大地，天气干燥，其实雨水也并没有那么足，毕竟不是夏季。所以到了惊蛰，吃梨就成了必做的事情。

三候笔记

桃始华

桃花于惊蛰之际开花了，印象里，北京到这个时候会有一种深粉色的桃花。仿佛每个人的相册里，都有一张站在桃树旁边的照片。每当此时，就到了惊蛰时节。

仓庚鸣

惊蛰时，黄鹂开始鸣叫求偶。有一次，我在北京看到一群玩摄影的人围在一棵树下拍黄鹂，突然觉得很悲伤。也不是怪罪他们，毕竟那些人拿着隐蔽网生怕惊动了黄鹂，只是这让我想起了《机器人总动员》中的人发现了绿色的场景。这些『三候』的特征，今天我们还能感受到吗？

鹰化为鸠

老鹰在二、三月飞往北方繁殖，只留下斑鸠，所以天空中很难看见老鹰了，大概就叫作鹰化为鸠。但也有人说二、三月时，老鹰温柔得像斑鸠一样，这还真有些难以想象。我只在北京动物园见过冬天的老鹰，看上去仍然凶猛异常。



炒虫
chǎo chóng
惊蛰
二月节，万物出乎震。
震为雷，故曰惊蛰。
是蛰虫惊而出走矣。

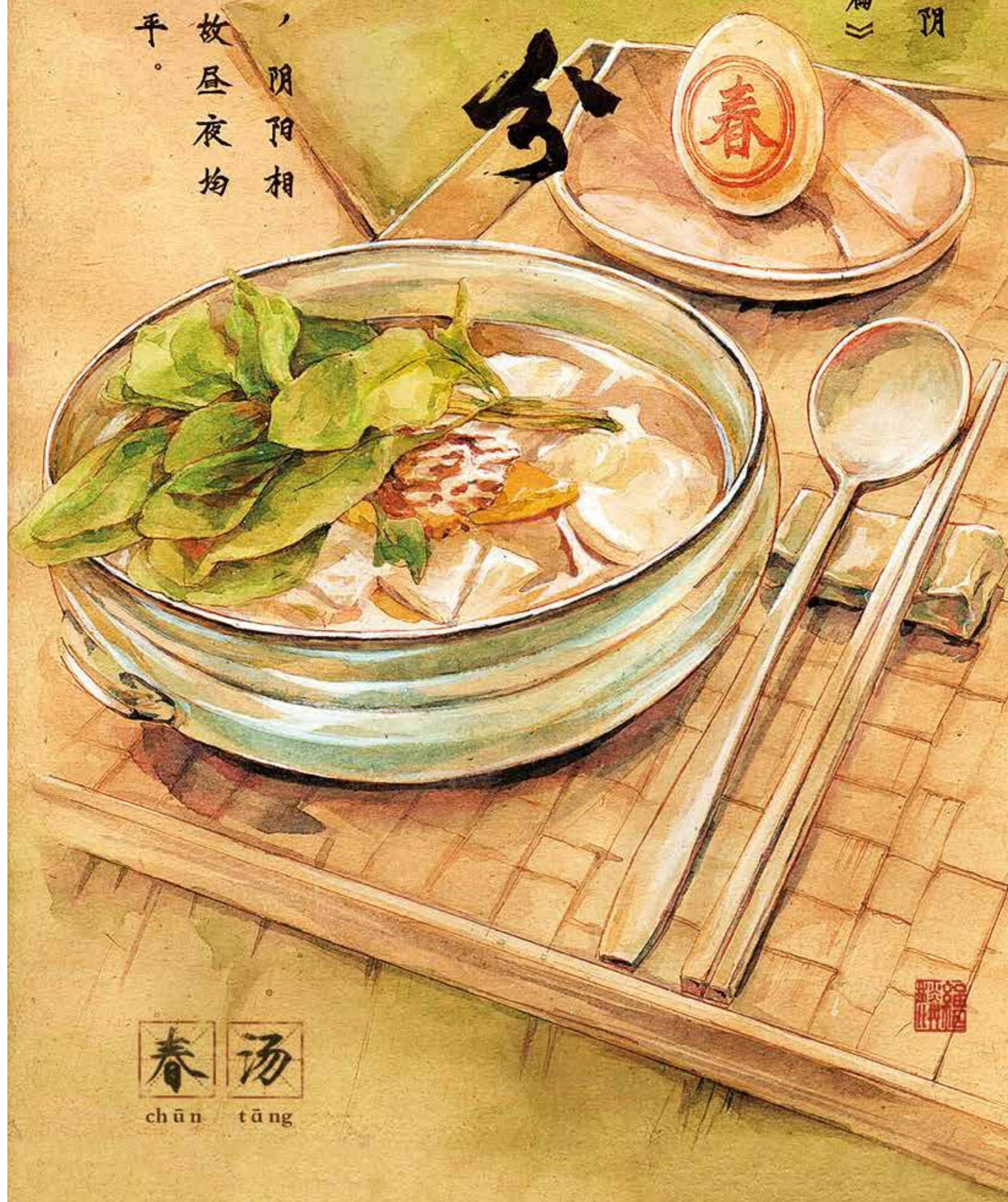
念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

春分



《春秋繁露·阴阳出入上下篇》
春分
春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。
春
春汤
chūn tāng

仲春之月，阳在正东，阴在正西，谓之春分。寒气减弱，阳气渐强，平分了寒暑。古人主张人体本身也会顺应这个变化而内部阴阳调和。

这时候，人容易气血过旺，所以我们需要喝春汤，把鱼片和春菜放在一起做汤。所谓『春汤灌脏，洗涤肝肠』。

春分时，人们有立鸡蛋的习俗，我理解那是追求心态、身体平和的一种仪式。心、身体、外界，永远存在一个诚恳的平衡状态。做到了，就是一种舒适的心法。而任何假装与乖张，都是心、身、自然不对等的交流，不是自己的心在说话。

阳气上升四万两千里，正天地之中，春分之节。

温度回暖，唤醒诸多故事，记忆、人情、生气。所以能量回转之时，调和自己的身心与世界同频很重要。春汤此刻，鱼菜相滚，是让心力的脉搏回到外物节奏最好的美食。

后来，我终于发现，人的一生最美妙的时刻就是进入一种叫作『心流』的状态。让自己的内心和外在的世界对话，没有任何杂质，往往这个时候，智慧渐显。

所谓杂质，大概就是我们对这个世界的误解。那些所谓的自我，所谓的他人，所谓的起起落落其实并不能决定什么，只是微小的浮动，却能打破内心的平衡，从而让每个人失去判断的理智，这大概就是我们苦恼的来源。

春分是古人留给我们的一个时令，提醒我们调整身心、自然平衡，让春汤调和阴阳，用立蛋将心致中。用现在人的语言，大概就叫作：平常心，做自己。

春分美味，即在一颗平常心。

风俗笔记

春分之日平分寒暑，一碗春汤平衡五脏。

春汤的故事

春汤是要调和阴阳平衡的，鱼片和春菜的选择至关重要。几片鱼腩、姜丝，用料酒、生粉腌制十几分钟，配上野苋菜，略炒几下。之后入水轻煮，撒入一点胡椒，味道极美。在今天这个饱食厚味的世界，一口清汤的香美是尤为珍贵的。春分有春汤，五脏肺腑皆顺畅。一年自春，人们喝春汤祈求的是身心平衡、家宅安宁。

习俗

立鸡蛋

俗话说，春分到，蛋儿俏。人们都在这个时候跃跃欲试。我真的一次也没有成功过，要把鸡蛋立起来还真的需要心境平和。坦白讲，我看到过一个朋友连续立起三个鸡蛋，我由此断定，此人必有『手癌』。

祭日

春分要有祭日的仪式，在北京，祭日仪式的地点就在朝阳门外的朝日坛。明代皇帝祭日还会行三拜九叩的大礼，清代皇帝祭日要行迎神、送神等大礼。现在的祭日重地则变成了北京的日坛公园。

粘雀子嘴

春分时节要吃汤圆，还要把没有馅儿的汤圆放于室外、田间，用于粘上雀子的嘴，免得自己的庄稼被破坏。

送春牛

春分的时候，便有人挨家挨户地送春牛图。他们都是说唱歌手，给各家说着春天的吉祥话，有啥说啥，带着套路，直到给钱为止，俗称『说春』。

三候笔记

玄鸟至

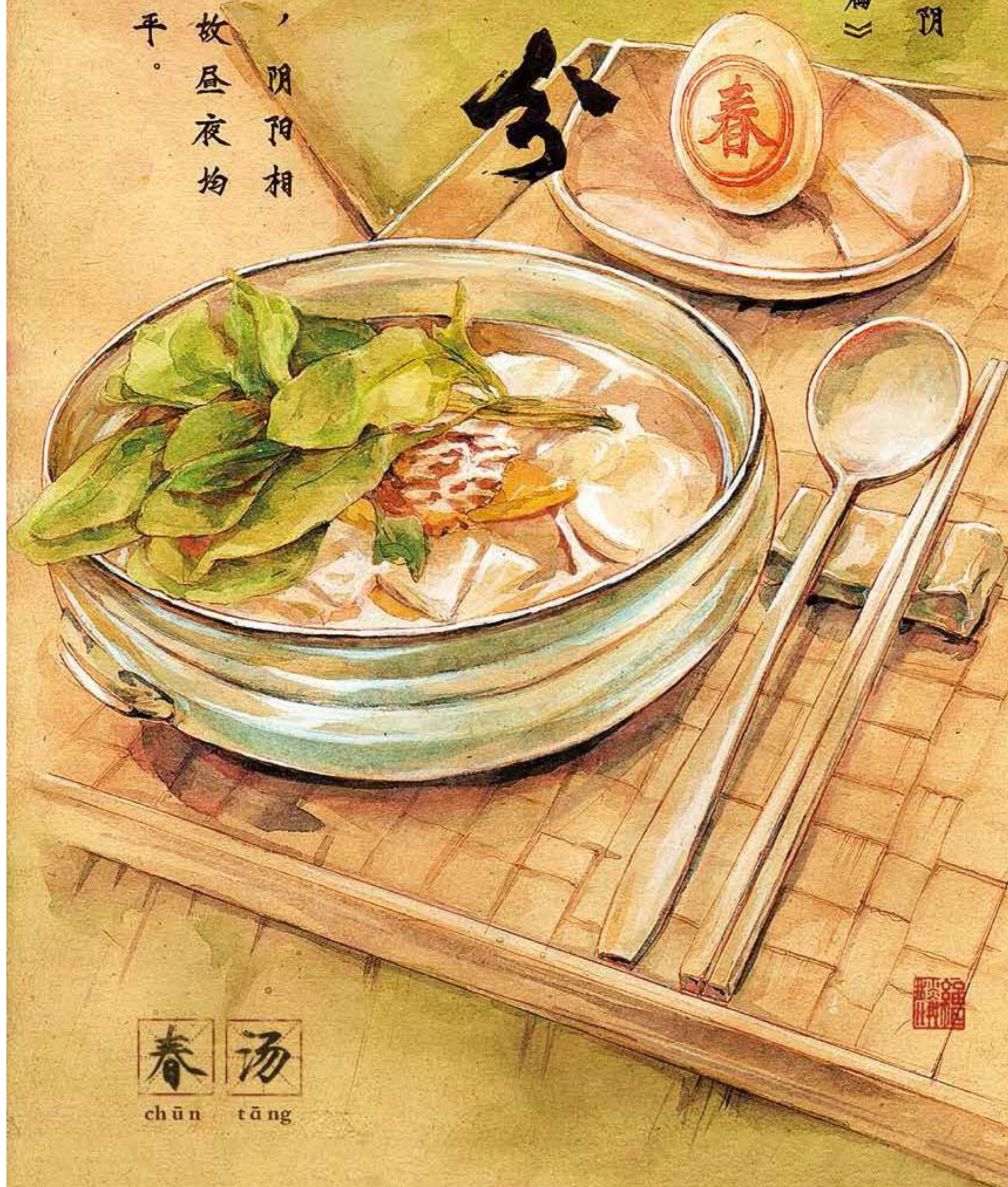
玄鸟就是燕子，春分这天，燕子就要回来了，一直待到秋分的时候才会回去。

雷乃发声

古人认为，雷是春天阳气生发的声音，所以春分时节，打雷是经常出现的事情。不过在北京，很久不下雨的情况也是经常会发生的。

始电

从春分打雷开始就会见到闪电了，而不仅仅是远处传来的轰隆隆声。


《春秋繁露·阴阳出入上下篇》
春分
春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。
春
春汤
chūn tāng

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

清明

清明



《岁时百问》

万物生长，

此时皆清洁而明净，

故谓之清明。





青团

qīng tuán

《岁时百问》：『万物生长，此时皆清洁而明净，故谓之清明。』

我的记忆中，少年时北京的这个时节是最舒适的，温凉气静，万物皆显。寒冷逐渐退去，酷热也没有到来，全年只有4月和9月有这样的好意。清明时节，还没有恼人的柳絮，风也带着一股谦卑的明快。各色的风筝就那么轻轻松松地飘起来，清澈明净的天空多了几个点缀。

我家在鼓楼西大街，我总会和玩伴骑着自行车绕着后海去地安门组团玩游戏。多年过去，那些嬉笑打闹也都逐渐消失在远处。我只记得清明时，后海让蓝天、绿树映出的波光粼粼，没有夏天时那么刺眼和闪烁。迎面吹来的风不太冷，一眼就能望到后海对面高、矮的平房。那时候后海没有现在这般喧闹，路也不像现在这么平整，我每次骑车都要挑战些高难度以自证勇气。

清明节要吃青团，无奈在北京却没有吃过。倒是五年前，在杭州吃过一次。听店家讲是嫩艾、糯米做体，包豆沙馅儿，撒上芝麻而成。包好后在上面刷上油，看起来晶莹透亮，就好像清明明亮的感觉。艾草在清明前后最嫩，故这个时候吃是最好的。

我看着绿绿的青团不敢下口，但当时饿急了，又爱食豆沙，所以捏了一个放进嘴里。不甜不腻，还有一股清淡的青草气，从鼻中呼出。让我想起多年前清明小雨的味道，这股味道就是清明食青团的缘由吧。

从立春的春饼、春分的春汤到清明的青团，都带着人们和当令食材的一种机缘。

清明美味，即春在口中。

风俗笔记

清明之清之明，恰似一口青团的清香。

青团的故事

据说李秀成被清兵追捕，躲进一块农田里和农民一起耕地，以求躲藏，所以清兵没有抓到他。后来清兵设岗每日盘查路人，农民就把艾草混着糯米做成绿油油的团子，每日送给李秀成吃，从此青团就流传开来。但我想清明这天食青团，还是因为青团的清香草味和清明春天万物清净的感觉相像吧。

习俗

祭拜扫墓

过去的扫墓和祭拜其实并没有今天这么悲伤，可能和郊游、踏青差不多，放风筝、编柳条、聚餐饮酒的情况都有。后来编柳条的习俗演变成插柳的习俗，并且以插柳辟邪。

踏青

踏青又叫探春。人们在清明前后观赏春色，也是清明的一项重要内容。其实即使到今天，春游仍然是人们的重要活动。

荡秋千

荡秋千也是古代清明节的习俗。那时候的秋千要装点得漂亮，上面系满了彩带。秋千有一些对美好生活的象征意义，我小时候总期望可以360度翻转起来，至今没有成功过。

放风筝

清明时节人们不仅白天放风筝，晚上也会放起线上有小灯笼的风筝。人们还会把风筝的线剪断，任其飞到哪里去。在北京，我放得最多的还是沙燕风筝，至今家里还保留着爷爷做的一个，上面绘制着吉祥图案，飞在天空，漂亮极了。

三候笔记

桐始华

清明时节泡桐树就会开出淡紫色的花朵，人们走在树下，即可闻见淡淡的幽香。远远望去，花丛一片片连在一起，非常美丽，白绿相间，就好像水彩晕在一起的颜色。

鼠化为鴽（rú）

这个时节田野里就看不见田鼠了，取而代之是鴽鸟的鸣叫。鴽就是类似鹌鹑的一种鸟儿。古人认为阴类的田鼠化为阳类的鴽鸟，这一点有待考证。

虹始见

清明前后雨量开始增加，气温逐渐回升。这时很容易在雨后看见彩虹，给清明时节的大地增加了更多的颜色。



清明

《岁时百问》

万物生长，

此时皆清洁而明净，

故谓之清明。





青团

qīng tuán

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

谷雨

谷雨

《通纬·孝经援神契》



清明后十五日，斗指辰，为谷雨。三月中，言雨生百谷清净明洁也。



谷雨茶

gǔ yǔ chá

谷雨是盛产春茶的好日子。有人说清明采茶最新、最嫩，但谷雨雨量充足才让茶叶枝叶丰硕、色泽翠绿、香气怡人。

而如果立夏再采茶，则会太晚，春茶少了独有的『新』味。所以谷雨前后，当饮绿茶，清凉去火，口中也会清香四溢。

小时候，我印象深刻的是跟着玩伴们疯跑一天，回家后第一件事便是拿起父母的大茶杯一口灌下。如果是凉茶更好，就着『别喝坏了』的责备，仰脖尽享，一声『啊……』，好像把一天玩闹后的热气都吐了出去。

家人喝茶的器具也无大讲究，有爷爷政府大院儿发的蓝龙瓷杯，有吃完罐头剩下的玻璃瓶子，还有家中的蓝边儿大碗，或是『学习雷锋』的白瓷杯子。

多年后我参加工作，看公司老板的办公室里多了一套茶具。我每次被邀双人谈话必当先如曾文正公般直坐，正位凝命，如鼎之镇。

只见老板面色凝重，慢板泡茶、煮茶、暖壶几步走不停。他本是魁梧之人，每次买的茶具都偏小，捏来弄去，看起来有些不搭，却也算有自己的一种风格。

只是开始时他并不太熟练，我坐在旁边只希望他快些成功，聊到正事方知自己是凶是吉。后来一年、两年他慢慢熟练，已可如大师般『心手闲适』，想必一定有高人指点，技艺大进。我那时才懂得，茶事非一时一日之功。

我由此想到，茶味是人与物的气味，不仅是茶本身。喝茶并非补水，茶事本是一种心的修行，由器入道，解心灵之渴。

这种清福，并不是人们一开始就能享用的，要刻苦地训练自己心手

合一，了解茶性。能把席间的人带入茶中，宾主之间通过茶事交流感情，还能一并品味功夫，并不容易。

这世间的幸福有很多种，有的可能生来便知，比如夏日凉风、冬日暖阳，不需大悟，感官就能直达心灵。有的可能需要努力开悟，比如茶事，努力习得技巧，才能使宾主尽享悠闲。

美意多不是直接从感官来的。用力地活，才会明白清福就在掌中的谷雨茶。

谷雨美味，即在繁世修身。

风俗笔记

不宜早，不宜晚，谷雨之意藏于茶中。

谷雨茶的故事

谷雨是春茶最好的时候，俗话说，清明太早，立夏太迟。谷雨因为雨量充足，采摘的时候茶叶正好丰硕鲜嫩。中国的茶人是借茶事修行的人，累进修养，人淡如菊。茶也是大众的饮品，不离生活。故中国的青山绿水、风土人情尽在茶中。所以一年之中，谷雨春茶就显得尤为重要。这个时候的一杯春茶，其实也是中国人或『闲适』或『修行』的开始。现代人活得机械，经常发现时间太快，不知何往。苏轼却说：『无事此静坐，一日似两日。』习得茶之美意，把自己的人生变长吧。

习俗

祭仓颉

大约在4700年前，轩辕被拥戴为首领，他命仓颉为左史官。仓颉做了史官以后，用不同类型的贝壳和绳结的大小记载事务。之后他钻研数年，成功造字，大大推动了社会的发展，并感动了玉皇大帝。当时正遭灾荒，许多人都被饿死了，于是玉皇大帝为奖励仓颉，便命天兵天将打开天宫的粮仓下了一场谷子雨，人们终于得救了。后来，人们就在谷雨这天纪念仓颉。

丹花会

谷雨前后，牡丹花开，所以牡丹花也叫谷雨花。这个时候，赏牡丹的活动就非常重要。每到这天，漫山遍野的牡丹花就是重要的一景。甚至在晚上，人们还要夜宴赏牡丹。如果伴着谷雨的雨景，那可谓人间仙境了。

食香椿

北方有谷雨食香椿的习俗，谷雨前后是香椿上市的时节。我家的后院有两棵香椿树，少年时，我会在香椿最嫩的时候为家人摘下香椿叶，也练就了爬树的好本领。

三候笔记

萍始生

谷雨后气温继续上升，并且不像之前忽冷忽热，所以浮萍就开始生长了。每年春天我都会去颐和园的十七孔桥，只要看到桥下开始长出浮萍，就知道夏天要来了。

鸣鸠拂其羽

鸣叫的斑鸠这个时候会时不时梳理自己身上的羽毛。在车水马龙的北京已经很少能听见斑鸠的叫声了。这个时节，我每次彻夜工作后，在天蒙蒙亮时偶尔会听到斑鸠的叫声。我谈不上喜欢它的叫声，只是觉得人这种生物，还不算彻底孤独。

戴胜降于桑

此时会看到戴胜鸟在桑树林中飞来飞去，正是『星点花冠道士衣，紫阳宫女化身飞。能传上界春消息，若到蓬山莫放归』。

《通纬·孝经援神契》

谷雨



清明后十五日，斗指辰，为谷雨。三月中，言雨生百谷清净明洁也。



谷雨茶

gǔ yǔ chá

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

夏

立夏



立夏

立夏饭

lì xià fàn

《月令七十二候集解》

立，建始也。

夏，假也。

物至此时皆假大也。



《月令》翻到『立夏』，读出几个大字：『夏，假也，物至此时皆假大也。』

此句『假也』二字，是在说虚幻的夏日吗？因为立夏，万物都仿佛感知天命似的放任生长，却不知自己只是夏日的一时虚妄？夏虫不知秋，现在的欢叫都是立夏后天命所支的幻觉吗？

秋日过后，幻觉过去，终肯了解夏日也不过南柯一梦。

曾经有人对我讲，人的小成要看努力，大成却要看老天。所以偶尔取得成就不要得意，因为大概还有七分外势，有一天老天会收走给你的其他东西。同理，人在失意时更不要过分苛责自己，因为即便有七分逆境，有一天老天还会给你机会。

一切都是假借，一切都是虚妄。

人就在这起起伏伏中修身养性，成就一股真气。这股真气就是一种盼头，盼望着，找到老天爷给你的最后一个答案，知道自己在深秋的收获是什么。

就像我在杭州吃过的一种炒饭，用料丰富象征着五谷丰登，用的都是当下的几种瓜豆。秋日的收获，无非把握好当下。它的名字，就是立夏饭。万物皆有假意，唯有整齐严肃，如鼎之镇。

立夏美味，即在当下。

风俗笔记

一碗五谷丰登，打破夏日的虚妄。

立夏饭的故事

最早，人们用赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆五色豆拌着白粳米煮成『五色饭』，后来演变成倭豆肉糯米饭。再后来浙江的杭州等地，也会加入雷笋、豌豆、蚕豆、苋菜、樱桃等配菜，叫作立夏饭，象征五谷丰登、大丰收。立夏饭也叫『夏夏饭』，在汉族聚居的地区给儿童吃，认为可防止中暑。比起春天的节气美食，到了夏天，颜色立刻就丰富起来了，这大概就是姹紫嫣红、夏季丰美吧。

习俗

迎夏活动

和春天不同，立夏的时候人们播种的庄稼都已经长大。帝王要率领文武百官去京郊迎夏，举行仪式。届时，所有人一身红色，象征对丰收的美好期盼。

尝新活动

俗话说，立夏见三新。这三新就是樱桃、青梅、麦子，用来祭祖。尝新的活动更重要的是吃遍『九荤十三素』之说：九荤为鲫鱼、鲚鱼、咸鱼、咸蛋、螺蛳、熄鸡、腌鲜、卤虾、樱桃肉；十三素包括樱桃、梅子、麦蚕、笋、蚕豆、矛针、豌豆、黄瓜、莴笋、草头、萝卜、玫瑰、松花。

称人

立夏这天还有大秤称人的习俗，我对此的第一感觉是，它是一个充满恶意的活动。据说每称一个人就要说不同的吉祥话，人们借此来期待

生活的福寿双全。野史中，也有孟获看望阿斗并给他称重的记载，我感觉杜撰成分太大，吾所不取。

三候笔记

蝼蝈鸣

《礼记·月令》郑玄注：『蝼蝈，蛙也。』此时，蛤蟆等动物在田间池塘开始欢叫觅食。朱右曾校释《逸周书·时训解》：『蝼蝈，蛙之属，蛙鸣始于二月，立夏而鸣者，其形较小，其色褐黑，好聚浅水而鸣。』这个时候的夏日夜晚开始有荷塘月色的声音气氛了。也有古书说昆虫鸣叫，我以经验判断，初夏之日，蛙鸣的可能性更大些，故信前者。

蚯蚓出

此时的蚯蚓开始由地下爬出，印象里总是在雨后。我曾读到古文说有人将蚯蚓做成菜，而且味道非常不错，我只好掩面夺路而逃了。

王瓜生

王瓜也就是土瓜，这个时候人们就可以采摘成熟的土瓜，互相馈赠了。老舍却说王瓜是黄瓜的别称，他的《正红旗下》说：『到十冬腊月，她要买两条丰台暖洞子生产的碧绿的、尖上还带着一点黄花的王瓜。』如果是立夏，土瓜的可能性更大些。

立夏



立夏饭

lì xià fàn

《月令七十二候集解》

立，建始也。

夏，假也。

物至此时皆假大也。



念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

小满



小满

《月令七十二候集解》

四月中，小满者。物致于此小得盈满。



苦苦菜

kǔ kǔ cài

『食苦菜』，是『二十四节气美食』的第一幅绘画。

书上说这是庄稼刚刚充盈的日子，但并未完全成熟，所以叫作小满。农历四月的气温也在逐渐上升，热风已经开始吹袭大地。

小满之后其实没有大满这个节气。

小满时节，干热之风确实让人心浮气躁。如果这时候人们又总是想着离收成还有一段日子，就会更加焦急地盼啊……盼啊……怎能不让自己得个热病出来？

满，这个字其实是人生最大的陷阱，一个不存在的虚幻概念。所谓一个局部的满，不过是另一个侧面的亏。时间在雕刻着我们的妄念，在我们获得大满的时候，虚无和荒诞便接踵而至，摧毁那可怜的『心灵大满』。

所以，要是我们每天只记得『人生大满』，那仅有的一点点耐心的空间可能就没了。小满是还在路上，还知道我们要去哪里。所以我想大概老祖宗用这个节气提醒我们，庄稼小成的时候，心中要铭记『小满』这个心法。

吃一点苦，嚼得进人生滋味却又甘凉，去火而又记得小满这个心法，何愁之有？路上的修行心态，远比志得大满的焦急宝贵得多。

小满美味，即在心中谦卑。

风俗笔记

小满之苦，未满之味。

苦苦菜的故事

先秦古籍《逸周书·时训解》中记录：『小满之日，苦菜秀。』因为小满时节，是苦菜花最好看的时候。也有古书记录三、四月青黄不接，所以只好吃苦菜。但《本草纲目》里这样写：『夏三月宜食苦，能益心、和血、通气也。』我思前想后，小满食苦菜，应有其哲学意味。这是我作为现代人的揣测？还是真有其意？在今天看，吃些苦菜，应对身心都有好处。

习俗

动三车

小满前后，水车、油车、丝车就要动起来了。庄稼需要充足的水分灌溉，舂油菜籽做成菜籽油，蚕开始作茧。想一想，小满的日子还真是充满希望和动力，吱吱扭扭的一定热闹非凡。

祭车神

传说车神是白龙，祭品有鱼肉、香烛，也会将一杯白水泼入田中，祝水源旺盛。可见古时候的农耕文明要靠天吃饭，我平日更要期盼老板当天的心情不错，提交工作报告前会在发送按钮上画三个圈。人们躲避无奈的方法，千古未变。

抢水

抢水仪式，由村中的年长者组织，约定好日期，黎明的时候全体出动，在水车上燃起火把，敲锣打鼓，数十辆水车一并启动，引水入田。在北京的周边，我见过一些巨大的水车，想必一起发动的水浪一定十分

壮观，这也是水源旺盛的吉祥期盼吧。

三候笔记

苦菜秀

人们在小满前后，食苦菜充饥。到后来，又以苦菜去火。记得小时候我吃苦菜会满脸皱起，有一种上当受骗的感觉，但现在吃到嘴里虽苦，却乐得心中清凉。

靡草死

《月令》记载：『孟夏之月，靡草死。』据说一种喜阴的草在这个时节就要死去。生物此消彼长，也并不是所有植物都会在夏天茂盛之至。

麦秋至

秋天是百谷成熟之时，虽然小满是夏天，但对于小麦来说却是秋天，所以叫作麦秋至。

小满



《月令七十二候集解》

四月中，小满者。物致于此小得盈满。



苦苦菜

kǔ kǔ cài

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

芒种

芒種

《月令七十二候集解》
五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。





煮梅

zhǔ méi









夏日芒种，有芒的麦子快收，有芒的稻子可种。

听说芒种人们会煮梅，还会『煮酒论英雄』。

但我小时候在北京，梅子不是煮的，多是自制的酸梅汤。

夏日，只见外婆把腌好已变黄的青梅放入玻璃罐，加入白糖、陈皮，放入冰箱。她从不多放糖，只为留住梅的酸味，所以每当我手拿着内外有碎冰的酸梅汤罐子时，早已『舌尖生津』了。

后来听说南方煮梅的主要作用是去酸，心中大惑：不酸的梅子还有什么『含』意?

和晓林尝过一次夏日煮梅，那是在厦门一家小店的天台。青青黄黄的梅子在透明的锅中翻腾，外皮渐渐剥落，留下鲜嫩的梅肉。盛出放在盘中，放上白砂糖和蜂蜜，配着小叉子，比吃西餐还优雅几分。一口进去，甘甜多汁，含一会儿酸味会透出来，梅子的香气从鼻子中呼出来。

那天虽是傍晚，但仲夏的6月还能看清远处。其实鼓浪屿内部并不像临海的南面人那么多，倒是很安静的小巷交错，石板路悠悠。透着蒸腾的热气和小酒，看着远处的高矮建筑，就好像有人按下了生活的慢进键。

悠闲，躲在那些旧式荒凉无人居住的欧式别墅中，躲在中华人民共和国成立后才有的白瓷砖老房子里，躲在色彩迷幻的各种英式杂货铺鲜亮的玻璃后。

林将一杯梅酒饮尽，把杯底给我看看，说道：『梅子的美味不在酸甜味，而在这忙中偷闲的感觉吧？』

忘了那晚我们喝了多少，聊了多久。但我们隐隐懂得，除了酸倒牙

的梅子和闷倒驴的烈酒，还有在夏日里芒种时优雅的炖梅煮酒。

芒种美味，即在忙中优雅。

风俗笔记

天地间繁忙收种，仍有青梅小坐心中。

煮梅的故事

芒种时节，梅子长成了。大多数人无法接受青梅的酸味，故古人便以煮梅的方式去酸。煮梅也叫炖梅，一般是用小炉和锅将青梅煮熟，并放入白糖。出锅后去皮即可食用。《神农本草经》记载：『梅性味甘平，可入肝、脾、肺、大肠，有收敛生津作用。』我想青梅煮酒的味道，则是在芒种时节小歇的那份优雅。

习俗

送花神

芒种送花神是一种古老的祭祀习俗。因为春季已经过去，百花即将凋谢。所以百姓就在黯然神伤中送别花神，用五彩的绫罗绸缎挂在枝叶上，盼望来年的春天再见到花神。

安苗

芒种时节，插秧结束后，人们要为了祈求好收成举行祭祀活动，这起源于唐末。人们还要用新麦磨成的面蒸发糕，捏成五谷、六畜、瓜

果、蔬菜的样子，染上颜色作为贡品，祈求五谷丰登。

打泥巴仗

贵州的侗族男女，在芒种前后要集体插秧，边插秧边打闹，互扔泥巴。我想这个活动其实有『搭讪』的成分。

三候笔记

螳螂生

芒种时节，螳螂出现在田间。这是夏日的一个标志，也是童年的一个标志。顽皮的午后，就此开始。

鵙（jú）始鸣

鵙，类似伯劳鸟，背灰尾长，以小鱼、小虫为食。芒种时节，这种鸟就开始鸣叫。一听此鸟的声音，便知道春天已经离去。

反舌无声

百舌鸟在春天开始鸣叫，到农历五月反倒不会叫了。从古至清代，百舌鸟一直被人们当作宠物饲养。我查询了很多资料，野生的百舌鸟在我国可能很少见了。《易纬通卦验》：『仲夏之月，反舌无声；反舌有声，佞人在侧。』反舌也被认为是一种能辨别忠奸的鸟。反舌又称百舌。

《月令七十二候集解》

五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。



芒種



煮梅

zhǔ méi





念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

夏至



《恪遵宪度抄本》

日北至，日长之至，



夏至

日影短至，故曰夏至。

至者，极也。



凉面

liáng miàn

过去的夏日，每每玩完回家，都会听到奶奶问我：『吃凉面吗？麻酱还是西红柿打卤？要不要蒜泥？』

只见她已经在热气腾腾的厨房里，高高挑起锅中的面条准备过凉水，饭桌上的菜码已经摆满。我最喜欢将麻酱配上黄瓜、扁豆丁、茄丁，加上醋和蒜泥或红油辣椒。

后来，我长大去了各种地方，吃过朝鲜的冷面，酸中微甜，会有半个鸡蛋飘在碗中。我每次都会纠结到底是先吃鸡蛋，还是先吃面，不变的是，每次吃完都被噎得半死。

我在四川吃过红油凉面，只记得那个大厨十分有趣，坐在厅堂里扇着扇子，佛印般袒胸露乳。我喊：『菜谱！』大厨答：『只有红油凉面！』他迅速转入后堂，不到20秒又迅速出来了，用几个娴熟的动作在碗里加满了佐料。尤其最后在浇上那一抹红油时还要特意甩两下，不浪费一滴在外面。我快速端起入口，味道大赞，不禁抬头热泪盈眶地问他：『您只做凉面不做别的，是因为这美味是祖传的吧？』他头也不抬地回答：『你想多了！这大热天，谁给你进厨房开火做菜，吃碗凉面得了！』

我后来到甘肃拍片子，在戈壁走了一天，又热又饿，终于在晚上吃到了牛肉凉面。做法很简单，麻酱、辣椒、卤牛肉混在一起，拌面直接吃下去。不同的是，面条真是弹牙，西红柿和黄瓜可能因为日照足，更有风味，更有嚼头。西北人彪悍，从凉面上就让我带着三分敬意。

不同的凉面，不同的体会，匆忙间走过，体味种种。

夏至美味，即在百面人生。

风俗笔记

夏至白昼阳气虽盛，手中却有惬意凉面消歇闷热。

凉面的故事

凉面最早起源于河南，又称过水面。古时夏日炎热，人们通常胃口不佳，故凉面便有了用武之地。中国各地都有凉面的传承，口味也不大一样。西北牛肉凉面，四川红油凉面，北京的素什锦凉面都是代表。夏至，阳气极盛，再也没有比在树荫下吃一碗过水凉面快意的事情了。

风俗

祭神祀祖

夏至就代表要收割麦子了，所以古时有祭祀神祖的习俗来庆祝丰收，为来年消灾。其实夏至是一个重要的节日，这时候人们感谢天地，祈求秋天继续丰收，所以古代有『夏祭』这个说法。

食俗

夏至，麦子熟了，这一天用新收的麦子磨面烙饼、擀面，这是古人尝新的食俗。中国民间『冬至饺子，夏至面』的说法，也是一种吃法。面的种类就多了，如阳春面、干拌面、肉丝面、凉面、三鲜面等。

三候笔记

鹿角解

人们都说鹿角为阳，夏至阳气极盛开始转衰，所以从这个时候起，

鹿角粗糙的表皮就开始脱落。也有古书记载，『解』是完整脱落的意思。总之，夏至时节，鹿角开始松动，就对了。

蝉始鸣

人们说夏至的时候蝉便开始鸣叫了。记得我小时候，站在家里阳台上就能摸到楼前大树的叶子。那时候，如果没有蝉鸣声仿佛无法入睡，只有伴着蝉鸣午睡，才有夏天的味道。现在的北京，我仿佛已经很久没听见蝉鸣了，只有楼上装修的声音。

半夏生

很喜欢『半夏』这个词，它是一种中草药，也叫三叶半夏、水玉等。夏至前后，半夏就开始出苗了。



《恪遵宪度抄本》

日北至，日长之至，



夏至

日影短至，故曰夏至。

至者，极也。



凉面

liáng miàn

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

小暑

小暑

倏忽温风至，因循小暑来。



藕

ǒu

『倏忽温风至，因循小暑来。』

一日，我和林找到一片上千亩的藕池，她说：『我想尝尝画中最新鲜的莲藕。』

记得那天高温37摄氏度，泥土，藕池，真正体会了一下夏日蒸煮的感觉。

有人说夏日的『龌龊之气』就是暑热与湿气的上下合力，让人抬不起头，直不起腰，走路都伏着，所以叫『伏天』。

但那天我俩因为嘴馋，丝毫没有要屈服于温度的意思。面对一望无际的荷叶海，心里早就开始为新鲜的藕流口水了。

在我的记忆中，外婆在夏日会做桂花糯米藕。她用上好的莲藕，灌上糯米放在锅中蒸煮。然后切成薄片，撒上桂花和白糖，摆上红枣，冰镇起来。

放在口中，清凉在舌根。咽进肚子，降暑在心境。

藕就像在日夜轮回修炼，深藏在泥土中，却生出无比美丽的荷花。与其说它在生长，不如说是在修行。

每个藕节都如生活的一个阶段，顶出一片子，开出一朵荷花。小暑再酷热，却能生出如此美丽的荷花与美味。

『所有的去处，都跟来路有关。』我们心中需要的那一点清凉，却也是藕这样的食物才能懂的吧。

小暑美味，即在炎夏中的清凉甘甜。

风俗笔记

小暑祛苦夏，万物繁盛，当避暑。

藕的故事

民间有小暑节气食藕的习俗。清咸丰年间，莲藕就被钦定为御膳贡品。因与『偶』同音，民间也用食藕来祝愿婚姻美满。藕可以清热凉血，所以在夏季是最适合不过的食材。炎热的夏天，做一道桂花糯米藕，香甜袭人，或者炖一锅莲藕排骨。我已经开始想念夏天的藕了。

习俗

食汤饼

《魏氏春秋》中记载：『伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然。』这里的汤饼就是热汤面，伏日吃面的习俗至少在三国时期就已开始了。《荆楚岁时记》中说：『六月伏日食汤饼，名为辟恶。』五月是恶月，六月亦沾恶月的边儿，故也应『辟恶』。这一天，吃下一碗热腾腾的汤面，身体里的晦气和不爽都会随着汗水一起跑出来。

晒伏

传说这一天是为皇帝晒龙袍的日子，因为日照充足，民间也会在这一天『晒伏』，将衣服暴晒在阳光下，除去潮湿和霉虫。这大概和食汤饼差不多，都是利用小暑的强烈阳光将旧日之晦气驱除掉。

吃饺子

北方民间有『头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋』的说法。在高温下我们常常因『苦夏』而吃不下东西，旧时，饺子正是美味的食物，用饺子来对抗没食欲的胃口，嗯！最后一定是饺子赢。

三候笔记

温风至

此时热浪袭来，凉风习习的舒适日子已经走远，我们沐浴着带着温度的风，只想扑进空调冷风的怀抱里。殊不知，伏天才开始。

蟋蟀居宇

《诗经·七月》：『七月在野，八月在宇，九月在户，十月蟋蟀入我床下。』其中八月便是夏历六月，也是小暑之时。此时，炎热让蟋蟀离开了田野，跑到屋宇的墙根下避暑。

鹰始鸷

此时，因为地面热气蒸腾，所以老鹰开始长久地在高空中飞翔。我也好想有一双翅膀，飞上高空躲一躲这难耐的炎热。

小暑



倏忽温风至，因循小暑来。





藕

ǒu

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

大暑

大暑

《月令七十二候集解》

暑，热也。

就热之中分为大小。

月初为小，

月中为大。

今则热气犹大也。





醪 糟

láo zāo

大暑，天气热到了极点。

即使夏日的回忆再可爱，也无法回避炎夏的湿热。内湿与外湿把衣服粘在身上，仿佛就像多了一层高温粘连的皮肤，丢不得也舒服不成。

我一直觉得大暑前后的日子不应叫夏天，应该叫『吓天』，痛苦至极，毫无美感。如果不下雨，我绝不会到外面去走上半步。

所以基于以上的结论，我从小到大就对夏日的冷饮颇有研究。可悲的是，从老北京的酸梅汤和果子干儿，到日常的撅尾巴管儿和冰壶，我都没有找到一种既能满足口感，又能去湿的佳品，直到知道了『醪糟』。

在江西，人们把糯米放在木桶里，用柴火蒸熟，放入酒曲。最后倒入缸中，用手在中间打一个洞，等待十几天，洞中就会聚得上好的米酒。缸中剩下的醪糟，放上鸡蛋和枸杞，就是最好的大暑美味。

那些天，我们正好遇见一位做米酒的老师。他向我们展示了从江西老家带来的古法酿酒工具。木桶、木架、筐箩，几十年反复使用，每件器具都带有米酒的香味。这些器具的酝酿，是醪糟厚味的根本。

吃下用这样的工具酿制的一碗醪糟，与其说可以去除身体里的湿热，满足味蕾，倒不如说可以去除身体里的那种浮躁。如果愿意，再放上一点冰，让微微的酒味更加爽口甘甜。

好的美味都会给人以生活的善意，有的在口边，有的在心里，有的在眼前，醪糟则在于时间的等待与酝酿。

大暑美味，即在酝酿中的幸福。

风俗笔记

湿热盛行，需以温凉消除暑气。

醪糟的故事

炎热的大暑天气，人们会吃醪糟解暑。这种用糯米酿制的食物，经过时间的发酵，最终变成可口美味的醪糟。可以滤出液体当酒饮，也可以一起做成甜羹来食。在炎热的夏季，喝一碗红糖醪糟，十分惬意。据说暑天吃醪糟，可以去除体内的湿热之气，让新的能量循环起来，不知真假。不过我在喝下一碗醪糟后，确实觉得身心轻快了一些。

习俗

吃仙草

在广东等地，有大暑时节吃仙草的习惯。仙草也叫仙人草，是药食两用的草本植物，食用后可消除暑气。人们把仙草的茎叶、晒干后做成烧仙草，加上蜂蜜或者炼乳拌食，好不快哉！想想我的消暑方式，或许就是躺在空调屋狂喝冰镇北冰洋汽水。

斗蟋蟀

大暑是乡村的田野中蟋蟀最多的时节，所以人们在茶余饭后有以斗蟋蟀为乐的风俗。记得小时候，盛夏的午后，我经常和几个小伙伴去抓蟋蟀，抓到了就把它们放在一个罐子里，看它们斗来斗去，输了的人便要请客吃零食。如今『水泥森林』中的我们，闲暇时已经想不起要抓几只蟋蟀斗一斗了吧。

大暑船

送『大暑船』活动在浙江台州沿海已有几百年的历史。『大暑船』载着各种祭品被抬着在街道上行进，鼓乐喧天，鞭炮齐鸣，街道两旁站满祈福的人。它最终被运至码头，进行祈福仪式，随后在大海上被点燃，任其沉浮，人们以此祈求五谷丰登、生活安康。这种古老的祈福方式，我好想亲身经历一次。

三候笔记

腐草为萤

陆生萤火虫会在枯草和枯叶间产卵，大暑时节，虫卵在其中孵化而出，所以古人会认为萤火虫是由腐草变化而生的。这的确是化腐朽为神奇的景象！

土润溽暑

此时土地变得湿热，空气湿度加大，天气变得潮湿闷热。这是夏天最痛苦的阶段，我一般会选择躲在空调屋不出门。

大雨时行

湿热之气上升，在高空遇到冷空气，就会凝结为水珠，此时天空会落下大雨，但雨常常很快就停。雨后，气温会降低，开始慢慢进入秋季。

《月令七十二候集解》

大暑



暑，热也。就热之中分为大小。月初为小，月中为大。今则热气犹大也。



醪糟

láo zāo

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

秋

立秋


《月令七十二候集解》
立秋，七月节。
立秋
立字解见春。
秋，揫也，
物于此而揫敛也。
茄脯
qié pú

夏天最后的日子，永远不会有变冷的感觉。到了立秋，你几乎无法相信夏天就要过去了。当人们看到日历上的『立秋』时，多半会说：『啊，秋天都来了，我还没过够夏天。』

当夜晚的凉风徐徐吹来时，你才知道要和晴朗的夏日星空说再见了。等来的，则是另一种风轻云淡的遥远。

其实我最喜欢秋天，并不是因为西山的黄叶，而是因为瑟瑟冷风下的天高云淡，仿佛世界的一切烦心事都与我无关，我和林都喜欢出世的感觉。

一切在无意中到来，又在无意中溜走。立秋时节，仿佛时间从来都和我们没有关系。

我在年少时，蓑衣茄子是立秋时节再好不过的美食，但要切得足够薄，不然味道进不去。一定要用上好的辣椒和蒜炝锅，配上酱油和盐、醋，浇在蒸好的茄子上，人称，香辣茄脯。

林说过去的人都会晒秋，家家院子里红红黄黄的很好看。这般景象现在却无法见到了。茄子还是那般吃法，但立秋已没有食茄脯的院子。

我们从来都知晓江山还在、物是人非，但现在一切太快。人在旧味中还未缓过神来，周遭的一切都已天翻地覆。

夏日后的立秋也是如此。

也罢，闭上眼，假装还听得见胡同里的叫卖声，假装还听得见『磨剪子嘞戗菜刀』，假装还能吃上那口秋日的茄脯。

立秋美味，即在夏日后的一口回忆。

风俗笔记

秋之始，在抓住夏天的尾巴时，不要太用力。

茄子的故事

立秋吃茄子的习俗来自明朝的一个传说。传说明朝大将徐达在打下元大都之后，大将常遇春手下有一个士兵，偷了农民的一个香瓜。常遇春治兵非常严格，要把偷瓜的那个士兵处以死刑。这时，那个农民来了，说元大都有一个习俗，立秋拾瓜不算偷。常玉春听到这话，就赦免了那个士兵。没料到，一说立秋拾瓜者无罪，其他士兵就开始抢瓜。为了犒劳士兵，常遇春找到了贴秋膘的替代品——蔬菜之中唯一有肉感和肉味的茄子。于是，立秋吃茄子的民俗就流传了下来。虽然是传说，其中却透着善意的人性。虽然是士兵，也会在立秋这天『咬秋』『贴秋膘』，放下屠刀，一起吃茄子。

习俗

贴秋膘

清代在立秋这天，悬秤称人，人们会和立夏所称之数对比，以验夏中之肥瘦。因为在夏天，人时常因苦夏而食欲不振，体重常常减轻，而立秋这天，天气开始凉爽，胃口也跟着好了起来，所以在这一天要吃肉来增加夏天减去的体重，即『贴秋膘』。现在想来，如果过一个夏天可以变瘦，我才不要把体重补回来！

啃秋

『啃秋』也叫『咬秋』。有些地区会通过吃瓜来解酷暑的热，据说

立秋这天咬住西瓜就可以不生痱子。

在城市中，常常是一家子围坐一起分食一个西瓜，就算作咬秋了。在农村，人们便坐在阴凉里，痛快地啃起西瓜、香瓜、山芋等食物。其实无论怎么『啃』，都是人们对丰收的一种喜悦。不说吃、不说咬，好像只有『啃』才带着力量。

立秋节

立秋节，也称七月节。在周朝，这一天天子会到西郊迎秋，并举行祭祀少皞、蓐收的仪式。汉代仍承此俗，《后汉书·祭祀志》记载：『立秋之日，迎秋于西郊，祭白帝蓐收，车旗服饰皆白，歌《西皓》，八佾舞《育命》之舞。天子入圃射牲，以荐宗庙之礼，名曰躯刘。杀兽以祭，示秋来扬武之意。』到了唐代，每逢立秋日，也会祭祀五帝。《新唐书·礼乐志》记载：『立秋立冬祀五帝于四郊。』立秋之日歌舞祭祀，表达了古人对神明的敬畏。

三候笔记

凉风至

立秋后，有些地区开始刮起偏北风。此时的风已经不再像暑天那样湿热，会给人们带来一丝凉意，天气就这样一点点地变凉了。

白露生

此时，白天的日光仍然是强烈的，晚上却会刮起凉风。昼夜的温差使得空气中的水汽凝结，所以清晨的时候，室外的植物上会凝结一层露珠。薄雾出现，离万物萧条不远了吗？

寒蝉鸣

此时，天气舒适，树上的蝉也有了充足的食物，在树上鸣叫了起来，好像告诉我们夏天快过去了。没想到，蝉也像人类一样，有了适宜的温饱便开始得意扬扬了。

立秋



《月令七十二候集解》

立秋，七月节。

立字解见春。

秋，揪也，

物于此而揪敛也。

茄脯

qié pú

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

处暑

处暑



暑，热也，
就热之中分为大小。
月初为小，月中为大。
今则热气犹大也。





百合鸭
bǎi hé yā

8月，北京，五道营，老店门口。招幌，柳树，几把椅子，一只懒猫。我和林坐在店门口，等待着即将出锅的百合鸭，香气早已扑鼻，口水充盈漫溢。为了上好的鸭子，还要假装耐心等待。

『处暑无三日，新凉值万金』，我们望着店内墙上的诗句，才知道这样的清闲早已价值连城。想象着秋日的美景，我俩已经开始计划去哪里玩了。

林突然说，这是个催熟的年代。一切都越来越快，人们变得失去了等待的能力。

看得更快，读得更快，爱得更快。

还好，节气与时间是不会变快的。秋天的寒凉还有18天才会真正到来。我们还能在某些时候，享受下等待秋日的快乐。

此刻，店内的锅已经掀开，鸭子熟了。老板大声喊：『煮熟的鸭子飞不走，处暑秋日百合有。二十三块九毛九，谁要来买快来吼！』

我俩笑得前仰后合，立刻抢下一只。这样的下午不常有，等秋天，等美食。等着，时间再变慢一点点。

处暑美味，即在人生等待中的熟味。

风俗笔记

处暑迎中元，普度众生时，再和夏天告个别。

百合鸭的故事

处暑意味着夏天就要结束了，但有些地区会受到『秋老虎』的袭击，天气仍然炎热，所以饮食上要遵循养阴生津的原则。鸭肉性凉，可补虚劳，百合又可以补益心肺、清心安神，所以处暑吃百合鸭再好不过。处暑时，母亲总会做一道百合鸭，早上去市场买回新鲜的食材，午后处理好之后文火慢炖，家里飘满了鸭肉的味道。循着味道，开始期待晚餐桌上的那道鸭子，节气于我，总是挂着味蕾的期待。

习俗

祭祖

处暑前后民间会有庆赞中元的活动，便是中元节。旧时民间从七月初一起，就有开鬼门的仪式，直到月底关鬼门止，都会举行普度布施活动。时至今日，中元节已经成为固定的祭祖日期。处暑果然是一个有点阴森的节气。

放河灯

河灯，就是在一个底座上放灯盏或蜡烛，中元夜放在江河湖海之中，任其漂流。传说放河灯是为了普度水中的落水鬼和其他孤魂野鬼。萧红在《呼兰河传》中写道：『七月十五是个鬼节；死了的冤魂怨鬼，不得托生，缠绵在地狱里非常苦，想托生，又找不着路。这一天若是有个死鬼托着一盏河灯，就得托生。』

三候笔记

鹰乃祭鸟

秋令属金，五行为义，金气肃杀。老鹰也感到其肃杀之气，开始捕杀鸟类了。如今，当万物开始凋零时，人的心情也开始阴郁起来，所谓『物哀』大概就是这种感觉。幸好我们只会暗自神伤，不会像老鹰一样大开杀戒。

天地始肃

此时天地之间的万物开始凋零，『无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来』。秋天真是容易让人郁结的季节。

禾乃登

此时，黍、稷、稻、粱等粮食开始成熟。没错，秋天也是收获的季节，辛苦劳作了一年，终于可以在秋天收获果实，希望我们都有丰收的喜悦，少一些伤怀之情。

处暑



暑，热也，就热之中分为大小。月初为小，月中为大。今则热气犹大也。



百合鸭
bǎi hé yā

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

白露

白露酒

bái lù jiǔ







白露

水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也





秋日气温骤降，我和林跑去野外画些东西。此时的清晨已微冷，白色的露珠在绿叶上晶晶点点。芦苇在湖上苍凉地摇曳，还好伊人在侧，否则真经不起这秋风的萧瑟。

大雁在白露时节南飞，一个月后就会到达南方。城市中的我已经很久没看过大雁了，不知道是它们已经飞走，还是早已消失不见。

这世界太多的东西就在这种毫无知觉的情况下离别，未曾认真告别。在这样一个又一个秋天中，凝结成了露珠与冰霜。

白露时节有一种米酒，人们选定这天取水酿之，密封入坛，放到地窖中贮藏十几年再取出饮用。不知十几年之后，是否还能知晓那年秋天白露的味道。年幼时总认为时间很长，成年后却发现岁月飞快。当年一起饮酒的人仿佛刚刚道别，却早已转身不见踪影。我深深地怀疑有什么力量偷偷为生活按了快进键，它轻轻推你向前，教你麻木和忘记，让你再努力也想不起曾经共饮人的名字和说过的话。

仿佛这些年的浑浑噩噩，都是空气里的粉尘，消失殆尽。

你只好在深夜取杯独坐，艰难地倒上一杯，挤出四个字：『那年白露。』一饮而尽，就再也说不出什么来。

有些美味，我们还能收藏。越酿越醇，取出，仍然映入眼帘。有些真挚，一去不复返，转身就是天涯海角的平行世界。

忘了吧，那些未曾认真的离别，当饮如君美酒。

白露美味，即在时光相见的一点回转。

风俗笔记

白露饮佳酿，想念秋风沉醉的夜晚。

白露酒的故事

南方一些地区会在白露时节酿酒。《水经注》有记载：『郴县有渌水，出县东侯公山西北，流而南屈注于耒，渭之程水溪。郡置酒馆酝于山下，名曰「程酒」。』『程酒』便是白露酒中的翘楚，因取程溪水酿制而得名。埋藏几十年的程酒『色碧味醇，愈久愈香』，『酿可千日，至家而醉』。我想着这经过时间长久沉淀的佳酿，不禁哼唱了起来，『让我再尝一口，秋天的酒』。

习俗

白露茶

白露前后，茶树经过酷暑的高温，长了独特的茶叶。不像春茶一样鲜嫩，也不像夏茶那样苦涩，而有独特的甘香，甚得茶客的喜欢，此时采摘的茶叶叫『白露茶』。白露茶对于茶客而言，就像棉花糖之于孩童吧，一定充满了期待和欢欣。

吃鳗鱼

自白露之日起，老苏州人会吃鳗鱼，因为这时鳗鱼最为肥美，因此苏州有『白露鳗鲡霜降蟹』之说。这正应了『不时不食』的原则，在最适合的时候吃成熟的食物，简直就是将美味发挥到了极致。

三候笔记

鸿雁来

鸿大雁小，自北而来南也，不谓南乡，非其居耳。鸿雁开始飞往南方，准备过冬，群鸟向暖而居，这是自古以来的习惯。

玄鸟归

玄鸟解见春分，此时自南而往北也，燕乃北方之鸟，故曰归。

群鸟养羞

群者，众也。《礼记》注曰：『羞者，所美之食。』养羞者，藏之以备冬月之养也。所以此时，群鸟开始储存食物来准备过冬了。

白露酒

bái lù jiǔ





水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也

白露











念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

秋分


秋分






一候雷始收声，
二候蛰虫坯户，
三候水始涸。
螃蟹
páng xiè


秋分时节，阳气渐弱，残阳总是挂在西山前，一片血红。每当此时我总想起父亲的名言：『此时螃蟹为佳，可吃到春节。』我爱极了螃蟹，以至于想把这句话写在自己的墓志铭上。

幼时蟹少，一家一人两只蟹，我便早早地学会如何区分公母。人们吃得也仔细，善把螃蟹的钳尖改为各种挂肉的器具。还会将蟹壳做成一只完整的小燕子，以供食后消遣。

分毫之间的细嫩肉丝，自不能逃过馋虫鼓舞下巧手的我。姜丝、酱油、把蟹烫热，香味四溢。勇猛精进地吃一只螃蟹，是我那么多年秋分时节练就的绝世武功。

那时吃完螃蟹也不会洗手，留下味道在指间，回味几天也不为过。外婆每到这个时候就笑我嘴馋。

长大后，吃螃蟹不再是什么难事，往往一个人少则三四只，多则七八只。

却把绝世武功荒废成了粗糙的广场拳，也完全没了精抠细磨的成就感。总感觉少了一些期待。

直到林有一次难得下厨，准备了一套蟹八件，教我文吃螃蟹。而且只蒸一只，盘子旁边配有菊花水，问伊何为，曰：『洗手去味！』

我想起旧时人们吃蟹，细品若啄。只是幼时的那份诚然不肯放过一丝的穷尽，早已变成了一种克制己欲的修行。

同是精细食蟹，孰是幸福？难言。

秋分美味，即在文武之间。

风俗笔记

秋分满月，菊花蟹肥人儿美，夫复何求。

螃蟹的故事

秋分前后，正是螃蟹肥美的季节。人们自古就爱吃螃蟹。明代才子徐渭曾作《蟹六首》，其一道：『红绿蝶文窑，姜橙捣末高。双螯高雪挺，百味失风骚。喂喜朝争谷，飕闻夜泣糟。大苏无缺事，只怪传「江瑶」。』其中的『百味失风骚』传神地表达了螃蟹之美味。秋分正是螃蟹膏满黄肥的时候，此时蒸几只蟹，小酌几杯，真是悠哉、快哉！

习俗

秋祭月

古有『春祭日，秋祭月』之说，秋分即是祭月之时。如今，中秋节便是由此演化而来。古人认为日月代表着阴阳两极，两者和谐是万物正常生长的保证。《礼记·祭义》中记载：『日出于东，月出于西，阴阳长短，终始相巡，以至天下之和。』所以先人十分重视祭祀日月。现在想来，我们似乎已经没有古人对自然的崇敬之情了。

吃秋菜

在岭南地区，人们习惯『秋分吃秋菜』。秋菜与鱼片『滚汤』曰『秋汤』。当地俗语道：『秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。』一年自秋，人们祈求自己可以身壮体健。

放风筝

秋分这一天，是孩童甚至大人放风筝的日子。以前觉得只有春天才会放风筝，其实想想，秋天高高的天空更适合放上几只风筝点缀。

三候笔记

雷始收声

古人认为雷声是阳气盛所致，秋分后阳气渐弱，阴气旺盛，所以不再打雷。

蛰虫坯户

天气变冷，蛰居的小虫开始藏入穴中，并且用细土将洞穴口填起来以防寒气进入。

水始涸

此时，天气变得干燥起来，水分蒸发快，江河的水量变少，而一些沼泽和水洼便逐渐干涸。





秋分



一候雷始收声，
二候蛰虫坯户，
三候水始涸。







螃蟹
páng xiè

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

寒露

寒露





九月节，露气寒冷，将凝结也。

《月令七十二候集解》



芝麻酥

zhī ma sū

人会不会随着年龄的增长，而忘记对这个世界的好奇心？

寒露是湿气的凝结，秋风吹黄了天地，蓝天从此也变得更高。这日复一日、年复一年的变化，都被我们看在眼里，忘在了脑后。

北京的秋天是干燥的，人们此刻要开始吃芝麻酥了。芝麻温润，能够让身体舒适，我却不曾追溯更多。

我只知道一到秋天，外婆就会买来老店的点心。那是一家粮店，有盛米用的大口袋，也摆满了点心。

黄黄的芝麻酥叠在一起，和白皮儿点心与各样花糕放在一起也毫不逊色。有的带馅儿，有的不带，裹在红黄的包装纸中，吉祥喜气，驱散了秋日的冷。外婆年年如此，岁岁不忘，她每次都会说：『芝麻润肺。』

从四合院搬走之后，我就再也没吃过外婆买的芝麻酥，那家老店也已不知所在。

直到今年，林一边画着芝麻一边问：『你知道芝麻是从哪里来的吗？』『不是从草莓上扣下来的吗？难道是火龙果里的？』林噗嗤笑了出来，指指画上的芝麻花儿。

那些看上去已经习以为常的事情，还存在自己未知的东西，我们却忘记了自己的好奇心。

更多的美好，我们还没来得及好奇，便已逝去。

可能吧，如果不是林的画，我大概早已把那家店还有外婆的一句『芝麻润肺』扔到了记忆的角落。

寒露美味，即在心头温润的一问。

风俗笔记

深秋见寒露，祭祖登高插茱萸，都比不过桌上的那盘芝麻酥。

芝麻的故事

寒露一到，天气由凉爽转向寒冷。根据『春夏养阳，秋冬养阴』的四时养生理论，此时应养阴防燥、润肺益胃。于是，民间就有了『寒露吃芝麻』的习俗。在北京，人们常常在寒露前后吃芝麻酥、芝麻烧饼等点心。焙过的芝麻散发的香气，让我总是忍不住偷吃许多芝麻酥，一边偷吃，一边暗自想：『寒露真是个好吃的节气啊！』

习俗

登高

重阳在寒露前后，重阳节有登高的习俗。寒露时节，有些地区会出现霜冻，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜。南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。人们登高远望，寓意『步步高升』『高寿』，也有『避祸』之说。

饮菊花酒

寒露时菊花盛开，为除秋燥，某些地区有饮『菊花酒』的习俗。菊花酒是由菊花加糯米、酒曲酿制而成的，古称『长寿酒』。在寒露这天，古人还要取井中的水用来做药酒。

吃花糕

天气转冷，草木即将凋零，古人称之为『辞青』。此时古人除了登高，还要吃花糕。明谢肇制《五杂俎》引吕公忌曰：『九月天明时，以片糕搭儿女头额，更祝曰：「愿儿百事俱高」。此古人九月作糕之意。』所以此时吃花糕，有美好祝愿的意思。

三候笔记

鸿雁来宾

寒露时节，大雁开始飞往南方过冬。大雁以先至者为主，后至者为宾。

雀入大水为蛤

此时，雀鸟不见了，海边出现了很多蛤类，所以古人认为此时雀鸟进入水中，变成了蛤，这个景象还真有些奇幻色彩。

菊有黄华

此时，菊花正开。世间草木皆在阳气盛时开放，唯有菊花在阴气升起时绽放。

寒露





九月节，露气寒冷，将凝结也。

《月令七十二候集解》



芝麻酥

zhī ma sū

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

霜降

霜降



九月中，气肃而凝，露结为霜矣。

《月令七十二候集解》





萝卜牛肉

luó bo niú ròu

这是秋日最后一个节气，向一年中最后的暖意说再见。霜降之日，只记得早晨家中带着哈气的玻璃。

年幼此时的周末，我总会被一股香气叫醒。困意与馋虫交替侵袭，我挣扎着穿上衣服冲到厨房一探究竟。

『萝卜牛肉！』每当此时，父亲就会高声喊出来。好像在怪罪着我贪吃，也好像宣布美好的午餐，更像一种父爱的表现。

霜降时节的早晨，外面的寒意与屋内的炉火总会对冲出一种折射的幸福。而我在这样一个中午学会了一件事，就是怪罪父亲做的萝卜牛肉还是不如想象中的好吃。父亲至今仍因我对他的萝卜牛肉的评价而生气。

其实做好萝卜牛肉是有诀窍的。这是我长大以后看了很多文章、吃了很多炖肉才明白的。这个方法与其说是一种厨艺，不如说是一种人生态度。大概用心做出的炖肉，才是真正的炖肉！

这个秘诀就是：『少放萝卜，多放肉！』

谨记！

霜降美味，即在寒暖之间的一点真诚。

风俗笔记

霜降时节，看草木凋零，繁华落尽。

萝卜牛肉的故事

山东有句农谚：『处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜。』因为到了霜降，如果不拔萝卜就会影响萝卜的收成。『冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方』则说明了萝卜的养生价值。某些地区的人也会通过吃牛肉来补充能量，以求在冬天身体强健。所以萝卜和牛肉同煮，可谓霜降的最佳菜肴，暖身补体再好不过。

习俗

吃鸭子

闽南、台湾的民众在霜降这一天，才开始贴秋膘，当地有谚语道：『一年补通通，不如补霜降。』此时正值当年的新鸭肉嫩肥美之时，而且可以润秋燥，所以一到霜降，当地人会通过吃鸭子来补养。

送芋鬼

霜降是秋天最后一个节气，人们同样非常重视，各地还有祛凶、扫墓等习俗，以祈求风调雨顺、生活幸福安康。某些地方会有『送芋鬼』的习俗。人们用瓦片堆砌成河内塔，在塔里面放入干柴点燃，火烧得越旺越好，直至瓦片通红，再将河内塔推倒，用烧红的瓦片烤芋头，这在当地被称为『打芋煲』。最后把瓦片丢到村外，这就是『送芋鬼』，人们以这样的方式避凶迎祥。

三候笔记

豺乃祭兽

这个时候，豺狼开始捕获猎物，陈列后再食用。

草木黄落

大地上的草木枯黄，纷纷掉落。

蛰虫咸俯

蛰虫终于在洞穴中潜伏，准备冬眠了。

霜降



九月中，气肃而凝，露结为霜矣。

——《月令七十二候集解》





萝卜牛肉

luó bo niú ròu

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

冬

立冬

四物鸡

sì wù jī



立冬



《月令七十二候集解》

立冬，十月节。

立字解见前。

冬，终也，

万物收藏也。



当归



白芍



熟地



川芎





立冬时节，天寒地冻。冬为一年之终，万物收藏。家门内外就像两个世界，隔着冷热，隔着心路。

传说，春日的蔬菜，夏日的凉饮，秋日的炖肉，冬日的第一勺鸡汤，是拯救灵魂的最后港湾。如果没有一勺鸡汤的开悟，那么一个冬天都会怅然若失。

林做的四物鸡更是她召唤我回家的绝杀技。其实我只知道中医可以调养治病，她却能把几味中药和乌鸡混在一起，整出个魔法。

她说让鸡汤保持清澈是一种功力。不油腻、不涩口是关键。当归三钱，川芎两钱，白芍三钱，熟地三钱，和乌鸡配在一起熬。

网络鸡汤恼人，但现实的鸡汤，是闻得到的期待。

每当鸡肉入锅，我都会在沙发上翘高双腿，随手拿起一本书读起来，等着美味出锅。重要的是那汤的香气与书香混在一起，真是精神和肉体的双丰收。

热气把冬日的玻璃涂上了哈气，也叫醒了福气。人的很多福气是要看得见才行的，没有五感，都不算数。亲手放的锅、开的火、等着熟、下的料、盛的汤，入到口，才叫立冬的第一勺鸡汤。

立冬美味，即在冬日第一勺。

风俗笔记

立冬近于『立冻』，不穿暖和些就要冻耳朵了。

四物鸡的故事

立冬这天，民间有『迎冬』『补冬』的习俗。南方人多喜欢吃些鸡鸭鱼肉，以增强体质、抵御寒冬。在台湾，立冬这一天，许多家庭会炖『四物鸡』来补充能量，这算是进入冬天的一个仪式。四物指当归、川芎、白芍、熟地，配合鸡肉炖制成补身佳品。生在北方的我，在这一天常常听父母说『好吃不过饺子』，然后吞下一颗颗热腾腾的饺子。

习俗

迎冬

古时此日，天子有出郊迎冬之礼，并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。晋崔豹《古今注》：『汉文帝以立冬日赐宫侍承恩者及百官披袄子。』又记载：『大帽子本岩叟野服，魏文帝诏百官常以立冬日贵贱通戴，谓之温帽。』

贺冬

贺冬亦称『拜冬』，东汉崔寔《四民月令》：『冬至之日进酒肴，贺谒君师耆老，一如正日。』宋代每逢此日，人们会穿上新衣，庆贺往来，一如年节。清代『至日为冬至朝，士大夫家拜贺尊长，又交相出谒。细民男女，亦必更鲜衣以相揖，谓之「拜冬」』。

吃水饺

北方有立冬吃水饺的习俗，是因不忘『医圣』张仲景『祛寒娇耳汤』之恩。据说立冬这天吃了饺子，这个冬天就不会被冻掉耳朵。至今仍有『冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管』的说法，我们好像什么节气都要吃饺子。

三候笔记

水始冰

立冬时，北方天气寒冷，水面已经开始结了薄冰。

地始冻

此时，北方秋收结束，经过霜冻，土地中的水汽凝结成冰，地面开始上冻。

雉入大水为蜃

此时，野鸡等大鸟已经不多见了，海滩却出现了很多大蛤，古人便认为此时，野鸡变成了大蛤。

四物鸡

sì wù jī





立冬

《月令七十二候集解》

立冬，十月节。

立字解见前。

冬，终也，万物收藏也。



当归



白芍



熟地



川芎





念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

小雪

小雪

《月令七十二候集解》

十月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。





红糖糍粑

hóng táng cí bā









恰巧，2016年的小雪节气，北京下起了雪。古老节气的预言，仍然如约而至。

清晨，我站在院门口，亭台像被洁净的白雪静音了。

小时候，我总想知道雪的味道。每当下雪时，我会站在胡同里，开口向天，却不得要领，还未尝出味道，雪花就早已融化。

说来奇怪，从小到大我看了无数次北京的雪，但每当初雪降临，我还是会兴奋。就像孩子看见糖果和甜食，无论多少次的相遇，都会笑得开怀，小时候是贪吃，长大后是短暂的克制。

糍粑就是这样的一道美味，雪白通透的糯米，裹上黄豆粉和白糖，入口顺滑，还有不太腻的甜。传说这是古时祭牛神的供品，我却觉得它是做给每个童心未泯的嘴馋之人的。

小雪时吃糍粑，对孩子来说简直太幸福。这是一种神奇的甜。

就像今天清晨，雪中我和林站在院子里，端着一会儿即将送给客人的糍粑，从内到外都是一种甜甜的开心。

好吧，小雪节气，我和林结婚。

我清楚地记得，林在我身边自言自语：『小雪，应该是甜味的吧。』

小雪美味，即在神奇的甜。

风俗笔记

小雪雪满天，来年必丰年。

糍粑的故事

古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语『十月朝，糍粑辘辘烧』，意思指用筷子卷起糯米粉团，像车轱辘那样滚动，以便粘上芝麻、花生、砂糖，热腾腾的糍粑就出现了。

习俗

腌腊肉

民间有『冬腊风腌，蓄以御冬』的习俗。小雪后气温急剧下降，天气变得干燥，是加工腊肉的好时候。所以一些人家开始动手做香肠、腊肉，把多余的肉类用传统方法储备起来，等到春节时正好可以享受美食。

晒鱼干

乌鱼群会在小雪前后来到台湾海峡，还有旗鱼、鲨鱼等。台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存干粮。

三候笔记

虹藏不见

小雪后，天空鲜少降雨，所以彩虹也就消失了。

天气上升，地气下降

此时阳气上升、阴气下沉，天地间阴阳不交，万物都失去了生机。

闭塞而成冬

天地闭塞，开始转为冬天，此时厚衣服就要穿起来了。

小雪

《月令七十二候集解》

十月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。





红糖糍粑

hóng táng cí bā





念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

大雪



桂皮
粗盐
大雪
姜黄
辣椒
八角
花椒
《月令七十二候集解》
大雪，十一月节，
至此而雪盛也。
腌肉
yān ròu

这一天就像朋友约定相见的时日。但是否会如约而至，还要看老天的机缘。

每到大雪初降，虽然心里会盘算着出门在路上的艰难，却还会带着喜气出门。这种情节，在我年幼时就已经埋下种子，一看到雪，就会想到无忧无虑的日子。

这也是腌肉的好时节，仿佛有了肉，人们就有了过冬的底气。什么是过冬的底气？我觉得就是一种幸福的仪式，是每年冬天新买的羽绒服、大棉鞋，还有酒足饭饱后的自信。

在我家，如果吃饭时不能大口地扒饭进嘴，都不算真正地吃米饭和炒菜。每顿饭必有一个菜当家，主持这一桌菜的氛围，腌肉做这个角色再合适不过。我年幼时记得奶奶经常用腌肉来炒菜，切成薄片，入口略咸，下饭佳品。

如果说南方的蜜汁叉烧精巧得如同文艺复兴时期的油画，那么我觉得北方的腌肉就是中世纪的镶嵌画，骨子里带着对美味自身魅力的虔诚。

冬日里。每次腌肉入口，我都有朝圣的快感。我想过年的底气就来自腌肉的归属感。再大的雪，如履平地。

大雪美味，即在冬日的中气在心。

风俗笔记

大雪知雪重，万树梨花开。

腌肉的故事

老南京有句俗语，叫作『小雪腌菜，大雪腌肉』。大雪节气一到，家家户户忙着腌制『咸货』。将大盐加八角、桂皮、花椒、白糖等入锅炒熟，待炒过的花椒盐凉透后，涂抹在鱼、肉内外，反复揉搓，直到肉色由鲜转暗，表面有液体渗出时，再把肉连剩下的盐放进缸内，用石头压住，放在阴凉背光的地方。半月后取出，将腌出的卤汁入锅加水烧开，撇去浮沫，放入晾干的禽畜肉，一层层码在缸内，倒入盐卤，再压上大石头。十日后取出，挂在朝阳的屋檐下晾晒干，以迎接新年。这时候，我们离除夕越来越近了。

习俗

溜冰

古时溜冰又称嬉冰。北方严寒，此时河面冻得坚实。清代的乾隆帝和慈禧太后，冬月经常在北海漪澜堂观赏冰戏。乾隆帝有《御制太液池冰嬉诗集》《御制冰嬉图》。可惜南方气候温暖，少有冰冻，便少了这一乐趣。

赏雪

大雪节气，北方地区常是银装素裹，雪包裹后的世界会带着一种神秘感，此时，正是赏雪、赏冰的好时节。

三候笔记

鹖鴠不鸣

此时，天气寒冷，飞禽走兽都无影无踪，寒号鸟也不再鸣叫了。

虎始交

此时，阴气最盛，盛极而衰，阳气开始萌动，老虎开始了求偶行为。

荔挺出

大雪的日子，一种叫荔的兰草，也感受到阳气的萌动而抽出新芽，钻出地面。植物总是能更早地感知自然的变化。


大雪
桂皮
姜黄
八角
粗盐
辣椒
花椒
《月令七十二候集解》
大雪，十一月节，
至此而雪盛也。
腌肉
yān ròu

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

冬至

饺子

jiǎo zi



冬至

冬至前后，

君子安身静体，

百官绝事。











传说漫漫长夜会让人们抑郁。冬至的夜最长，当吃饺子来抚慰。

有饺子，何以有抑郁一说？

小时候，我在冬至会吃一种羊肉粉汤饺子，将羊肉丁与金针菇、山上的紫蘑菇熬成粉丝汤，还要配上韭黄、香菜、黄花菜、蒜苗等，再和羊肉饺子一同吃下，香辣可口，此为绝妙。

当然最能当家的还得是茴香猪肉和韭菜鸡蛋饺子，这是一种不用问为什么的幸福。我清楚地记得父亲每次回家一听吃饺子都会嘴角上扬，但又会立刻露出不安，鼓足勇气问：『什么馅儿？』如果得到的回答是这两样，他立刻就挺直了胸膛，扔下包开始跟着忙活起来。那表情，像我拿了100分一样，让他自豪。

可见，饺子于我家已上升到人间亲情的高度。

但冬至饺子之情不止于此，它是幸福的起点，也是幸福的归处。

从小到大，吃饺子都是一种暗喻。每当母亲宣布今天吃饺子，必然意味着『有好事』。要么是因为全家团聚，要么是因为节日临近，要么是因为贵客登门。

在包饺子时，一家人忙前忙后，汇聚着精确的分工与手艺的比拼。整个过程完全成了一种幸福的仪式。把家的一切调和包在饺子中，味道自然是一口一个喜气。这一年的抑郁，在冬至这一天，终得消逝。

冬至美味，即在幸福的归处。

风俗笔记

冬至大如年，多吃不会胖。

饺子的故事

冬至这一天，饺子是每家餐桌上必不可少的主角。北方有谚语：『十月一，冬至到，家家户户吃水饺。』家中的老人也会念叨着『冬至饺子，夏至面』。时至今日，吃饺子已经变成习惯，冬至这一天如果我没吃到饺子，就会浑身别扭，如同错过了一个重要的日子一样。

习俗

祭祖

潮汕地区有谚语说『冬节大如年』『冬节没返没祖宗』，后一句的意思是外出的人，到冬至这一天无论如何要赶回家祭拜祖宗，否则就是没有祖宗观念，可见冬至阴转阳的这一天的重要性。

吃汤圆

冬至吃汤圆又叫『冬至团』。古人有诗云：『家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。』民间有『吃了汤圆大一岁』之说。

冬至面

『吃了冬至面，一天长一线』，安徽一些地区会在这一天吃一碗冬至面。冬至后是数九寒天，每隔九天作为一九。在寒冷的冬天，吃一碗热腾腾的面，才算过了一个冬至。

三候笔记

蚯蚓结

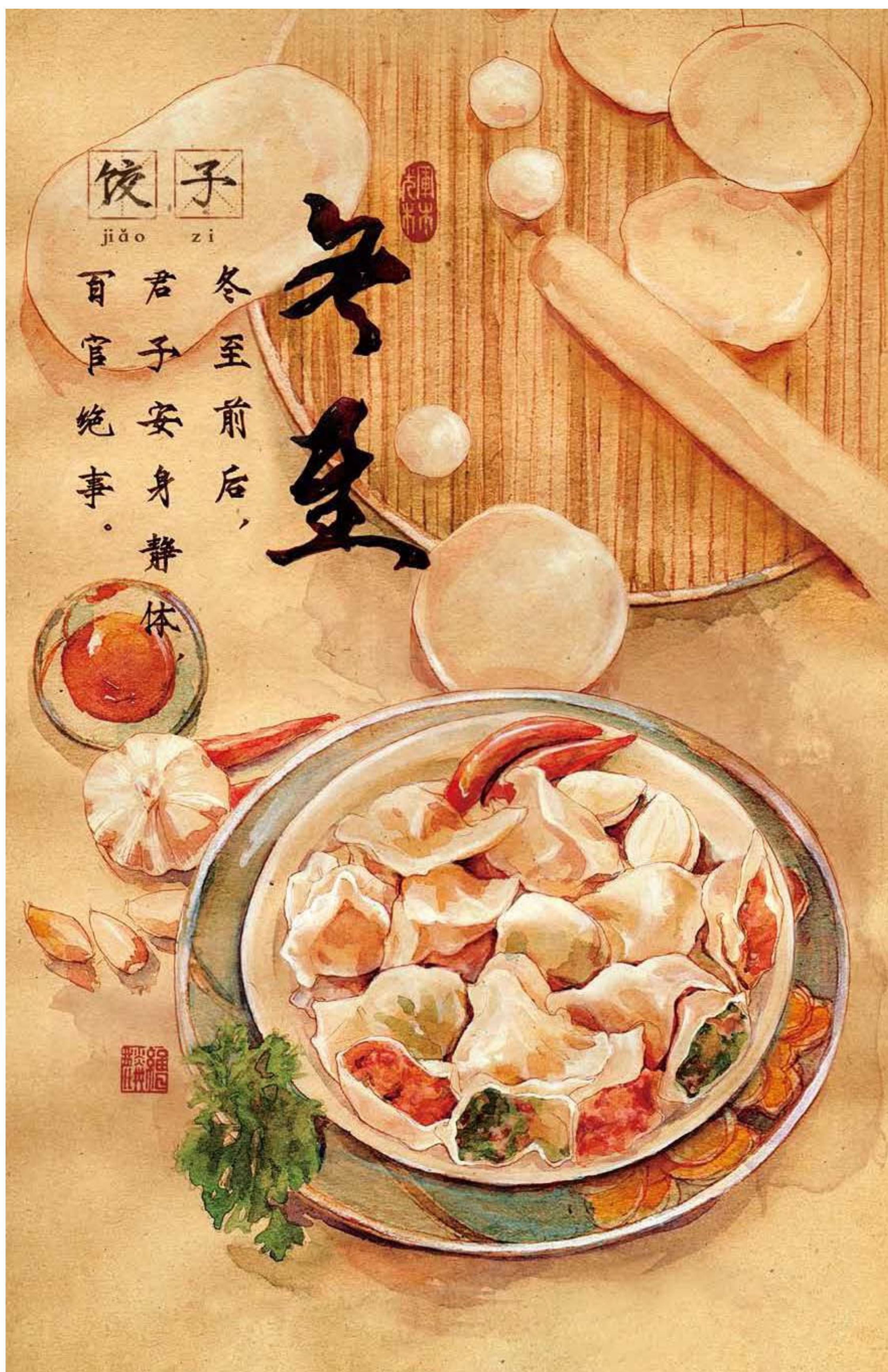
土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体，甚至还『交相结而如绳』，表达天气之寒冷。

麋角解

古人认为麋的角朝后生，所以为阴，而冬至一阳生，麋感阴气渐退，头角便会自动脱落。

水泉动

此时，阳气初升，山上的冰雪融化变成水流下来，可以作为来年春天的灌溉水源。


饺子
jiǎo zi
冬至
冬至前后，
君子安身静体，
百官绝事。

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

小寒


小寒时处二三九，
天寒地冻北风吼。
小寒
菜饭
cài fàn

小寒之日，大雁开始北归。虽然天寒地冻，但已是岁末来临。

北方的寒冷，让四周都变得硬邦邦的。嘴里吐出的哈气，让每个人像蒸汽火车似的在胡同里跑。

在这个时候，美食就成了每个人最重要的安慰。

林说在南京这个时候是要吃菜饭的，还要配上咸肉、香肠、火腿、板鸭丁，再剁上一些生姜粒与糯米肠，让饭更加可口、香艳，这算是春节前的一次大补。

寒冷之日总让我想起奶奶的话：『别贪凉，吃口热乎的。』所以北方的菜饭要加上更多的热汤，我家名曰『咸饭』，每次我总是热汤混着米饭和番茄与肉丝、土豆，一起吞下去。无论多寒冷的天气，心里也有谱。

我上大学时有一阵不是非常顺利，每周回家补一顿奶奶的咸饭，便元气满满。人生的大小事情大概从不存在『容易』二字，关键还是自己内心的能量。美食的力量也不仅仅是填饱肚子和吃得高兴，还可以帮助我们找回一些东西。

吃口热乎的，成了从小到大的治愈图腾。

无论是南方的菜饭，还是北方的咸饭，都是人们在这寒冬之日对自己的一次奖励。给自己辛苦的一年一点温暖，给自己在这寒潮之日增加些许自信，给自己一个岁末的信号。

告诉自己，明年开春，会是个好天气。

小寒美味，即在岁末暖心。

风俗笔记

路过小寒的冷，只想吃口热乎的。

菜饭的故事

到了小寒，老南京人一般会煮菜饭吃。菜饭的原料并不相同，有用矮脚黄青菜与咸肉片、香肠片或板鸭丁，再剁上一些生姜粒与糯米一起煮的，十分香鲜可口。其中矮脚黄青菜、香肠、板鸭都是南京的著名特产，可谓真正的『南京菜饭』。尤其在古时，南京人十分重视小寒节气，而今，渐渐淡化为吃菜饭度过这一天。

习俗

吃糯米饭

广州有个传统，小寒早上要吃糯米饭，一般是六成糯米、四成香米，把腊肉和腊肠切碎、炒熟，把花生米炒熟，加一些碎葱白，拌在饭里吃。毕竟『小寒大寒，冷成冰团』，吃口热乎的，在这一天就很重要。

画图数九

小寒节气最初起源于黄河流域，据说早年黄河流域的农家每逢小寒，家家用『九九消寒图』来避寒养生，图中有『亭前垂柳珍重待春风』。每画一笔就会离春回大地更近一些。数九计数，书法描红，既能求得消寒，也算是冬日里一种不错的消遣冶情的养生方法。

三候笔记

雁北向

此时，大雁开始往北方迁徙，到春暖之时便回到家乡。

鹊始巢

阳气渐升，此时，北方到处可见到喜鹊开始筑巢。

雉始雊

雉鸡此时会感受到阳气的回升而开始鸣叫。



小寒



小寒时处二三九，
天寒地冻北风吼。

菜饭
cài fàn

念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

大寒

大寒



大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。

八宝饭

bā bǎo fàn





我和林对坐在北京德胜门旁的一家老馆子里，风轻云淡，月明星稀。我在这里长大。

这里，有我哀伤的护城河新街口豁口的丁字路口、小西天的牌楼。有远处的钟鼓楼、老炮儿智斗小混蛋的传说，还有合义斋的炒肝。有小时候无法忘怀的白孔雀艺术世界，一出地铁C就口闻得到臭豆腐的味儿，还有永恒的47路公交车。但现在已经许久未去，我不知道它们是否还像以前那样从容。

我对林说，这世界就是一条巨大的河流，冲刷着人们的故事和周边的一切。雕刻着我们对于自己的理解和固有的联系。就像这节气从农耕时代的生命地图到今天的文化符号。看似荒诞的未来总发生于每一个现在。

浪花翻滚，你我都看不清前方。唯一能做的就是让自己禅定，寻找内心若有若无的时钟。它是你唯一能找得到的坐标，与河流的漩涡同步。

聊着聊着，一碗八宝饭如约而至。大寒之日，年终福满堂。每品一处，就回想起生活给的那一个个滋味。

林笑着看着我，她明媚的双眼像在与我对话。

二十四节气绘画的完结，就像重新找回了那个时钟吧。颗颗粒粒的幸福与痛楚汇集在掌心，眼见为珍，心思为楚。每个节气的背后，都仿佛真切的人情缠入其中，美食更让时间有了滋味。

那种滋味，就是中国人生活中的吉祥美意。『记录完二十四节气的吉祥，我们要去哪里？』『二十八星宿？中国的植物？建筑？』林掏出自己的笔记本在上面查起来。『看你喜欢的吧！不怕路远。』我指着本子的封面说。那上面还是三年前的字迹，热血真挚：『无远弗届，不辱

绘事。』

大寒美味，即在无尽的人生百事。

风俗笔记

大寒，甜糯中度过最冷一天。

八宝饭的故事

大寒正是年关将近之时，人们取八宝饭吉祥之意，会在这一天选择吃八宝饭。其中的『百合』有百年好合之意，『红枣』有早生贵子之意，莲子代表『连生贵子』。此外，八宝饭的造型和甜味还代表了圆圆满满、甜甜蜜蜜。大寒时天气最冷，吃一碗甜糯暖身的八宝饭，给个神仙也不换。

习俗

尾牙祭

所谓『尾牙』，是中国人对土地公的『牙』的称谓。古人将拜土地公称作『牙』，将二月二称为『头牙』，以后每逢初二、十六都要拜土地公，而腊月十六就是最后一个『牙』，因此叫『尾牙』。尾牙这天，商人要设宴款待宾客，感谢他们一年来对自己生意的照顾，同时，也向街坊邻居表达和善之意。

吃糯米饭

大寒是整个冬天最冷的一天，这一天，广东人不仅穿得最多，而且也会吃一些暖胃的东西御寒，比如糯米饭。旧时，穷苦人家每到这一天都要面对苦寒的煎熬。御寒滋补的糯米饭最适合食用，于是大寒日吃糯米饭这种风俗开始流行起来。

三候笔记

鸡乳

此时母鸡得阳气而卵育，开始产卵了。

征鸟厉疾

鹰隼等征鸟此时杀气极盛，盘旋于空中寻找食物，补充能量，抵御严寒。

水泽腹坚

此时，水面结冰已经冻到了水中央，最为厚重，人们可以开展溜冰等活动。

大寒



大寒为中者，上形于小寒，

故谓之大……寒气之逆极，

故谓大寒。

八宝饭

bā bǎo fàn





念想

写下留给自己的念想

天各一方，念想只为手书一封对你的思念。

各执一半，寄去祝福，留下思念。

番外篇

元宵

白糖　花生　核桃　芝麻

瓜子　青梅　松子　瓜条

元宵



《酌中志》

用糯米细面，内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅，洒水滚成，如核桃大，即江南所称汤圆也。



八宝元宵

bā bǎo yuán xiāo





元宵节，最不能凑合，要吃一碗家里煮的热腾腾的元宵。古代的『朕』最爱的代表，当属康熙的『八宝元宵』。

要做好八宝元宵，不惜工本是个关键。

其实元宵比较忌讳甜腻，就像中国人对于生活和美食的理解，追求的是一个美好的『态』。八宝吃起来甜美，又蕴含着其他味道，滑在口中，不求执念于甜，因为甜过后，恐怕就要寂寞、空虚、冷了。

八宝元宵的八宝配料：白糖、花生、核桃、芝麻、瓜子、青梅、松子、瓜条。

有甜味，也有香气，有清爽，也有油，这大概才能反映出每年正月十五的元宵夹杂的百味。过了年，未来的生活像口中的八宝元宵一样，化成一缕清香，充满期盼，但不是大喜。

不是大喜的开心是什么？也许就是幸福。

其实元宵节在古代被看作情人节，男男女女上街赏花灯，猜个灯谜大概就是搭讪，和现在『摇一摇』一个意思。通过一个灯谜寻找附近的人，再请搭讪到的女士在附近的馆子吃一碗元宵，大概就是美事成了一半。那时候，如果设计一款龙舌兰元宵或花雕元宵，说不定会大卖。

有酒，就有肉。吃元宵还要有好餐具，一套黄地粉彩蝠纹碗，高底，不烫手。一个小黄碗，端着吉祥白色的元宵，真是皇帝才能有的待遇。中国的纹样有成百上千种，都有不同的寓意。其实，我觉得每家都该有一套好餐具，过年或碰上高兴事，拿出来，是个说法，是个讲究。

八宝元宵，是个美意，不全在吃和味，也全在吃和味。

人是一种氛围生物，没有花灯、没有猜谜、没有舞龙、没有走街串

巷看看熙熙攘攘的中式街道，可能始终找不回元宵的全部意义和幸福。不过没关系，如果说一切都在丢失，那就让我们从做一颗八宝元宵开始珍惜吧。这是我们用自己的方式，在大家面前呈现一点元宵节该有的味道。

希望有一天我们能煮一碗八宝元宵，喝着小酒，坐在街边店中静处顾盼，随便谈些什么。那一定很美。

元宵美味，即在花灯一刻。

端午



端午



《风土记》：五月五日，与夏至同。先此二节一日，又以菰叶裹黏米，杂以粟，以淳浓灰汁煮之令熟。



粽子

zòng zi

和林去美术馆，恰巧在街边看到一件有趣的坎肩，蜈蚣、蛇、蟾蜍、壁虎、蝎子绣在上面，而左下是一只老虎，十分漂亮。后来我们问过店家才知道，它叫作五毒衣，是端午节孩子们穿来辟邪的衣服，这也是端午最重要的事情。

《岁华纪丽》中说：『日叶正阳，时当中夏。』端午也被称为『中天节』，可见是和夏至相关的一个节气。夏至以后，阴气渐盛，阳气渐弱，我不太了解为什么古人会觉得五月是恶月。难道是因为气温升高，疾病丛生？

有位大师说，端午节，端就是端正，午就是正中，所以端午就是整齐严肃的象征。我觉得这个说法是可取的，这个端正是人们的向往，也是夏至时令的一个判断。这个端正的追求，正是对辟邪这一结果的追求。

今天我们仿佛已经不再需要辟邪了，所以每到端午，只剩下讨论甜、咸粽子的乐趣了。

节日是人们对生活的美好寄托，那些丢失的模糊的本源，我们还能找到吗？

端午美味，即在避毒向好。

中秋


《随园食单》
酥皮月饼
以松仁、
核桃仁、瓜
子仁和冰
糖、猪油
做馅，
食之不觉甜而
香松柔腻，
迥异寻常。
中秋
月饼
yuè bing

传说中秋起源于祭祀，也起源于对秋天收获的庆祝。《礼记》上记载：『天子春朝日，秋夕月。』

今天人们只是与家人聚在一起，或多或少地吃半块月饼，表示些许开心。这正像年味渐淡，中秋之意也随着新生活的解构而变了。未来的中秋，会不会还不如『买买买』节让我们更感兴趣？我们只好叹着气，可惜旧日的吉祥走向一个新的未知时代。

有时候，我是个悲观主义者，而林则没有所想，安静地记录着每个节日和节气的美好。我站在旁边，不忍打扰那个虔诚的她，帮她收集各种资料。

『那些美好太棒了，我不想把它们丢了。今天也许没用，但我把它们记录下来，未来哪天需要的时候，还能找到它们的美。』

这是她经常重复的一句话，我明白她所想的。

是啊……至少中秋，还是一个该回家的日子。在这纷乱的浮世，还有个声音提醒你回家，那已经是莫大的幸福。五仁月饼再尴尬，也暗喻着温情与关照。

中秋美味，即在团聚一景。

重阳

重阳糕

chóng yáng gāo

重阳

《西京杂记》

九月九日，佩茱萸，

食莲饵，饮菊花酒，

云令人长寿。



九有穷极的意思。两个九，那力量自然能穿破能量的次元吧。

古时在丰收之际祭天、祭祖大概就是重阳节的源头。也有人说它是祭祀火神的仪式遗留下来的习惯。

不管怎样，登高辟邪、庆丰出游、放纸鸢已经是九月九的仪式。那时候人们佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒。另外，就是要吃重阳糕。

传说重阳糕要有九层才算地道，每一层都很薄，带着祝福和寓意。小时候，我在北京只吃过叫作花糕的东西。上面插着小红旗，寓意登高。也有的放上两只小羊的模型，意为重阳。

味道甜腻，也算美味。后来重阳又有了敬老之意，已是后话。

一日和林闲谈，觉得大概每个节日能留下来的仪式，都是增进人们幸福的需要。如果一个仪式不能快速达成更高效率的协作和幸福，就会被人们逐渐忘却。比如现在的节日，我们就只记得该吃什么。

如果食物不够美味，大概多少年以后人们连这道美食都会忘记。

重阳美味，即在九重登高。

腊八

腊





蜡也者，索也。岁十二月，合聚万物而索飨之也。

伊耆氏始为蜡。

《礼记·郊特牲》

小米

白米

栗子

红豆

江米

红枣

菱角米

黄米



腊八粥

là bā zhōu

腊八，新旧交替，猎兽冬祭，逐疫迎春，这三说是腊月的由来。

中国是多神的国家，自古上千个神仙，管理着人间万事。腊月是祭祖和祭神的重要日子。

门神、户神、宅神、灶神、井神，上天入地，他们开始各自忙起来。人们自然要开始配合神仙，吃腊八粥，做腊八醋。

小时候，我记得这一天外婆会用小米、白米、栗子、红豆、江米、红枣、菱角米、黄米一起熬粥。每次看到原料林林总总地摆了一案板，我的口水就开始丰盈了。

比起腊八粥，我对腊八醋更是情有独钟。因为过年的饺子如果没有腊八醋，那怎么叫饺子？

每到腊八这天，我家就会泡起腊八蒜。剥了蒜皮，泡进装了醋的罐子里，盖紧盖子封起来，等到大年三十儿那天，打开这罐腊八醋，里面躺满了一颗颗绿绿胖胖的小蒜瓣。

记得我小时候第一次看到腊八蒜，不禁大惊失色地对我妈说：『咱家蒜中毒了！』

这些腊八的仪式，就像在宣告我们年味的开始。新一年的期待，从此时，已经开始。

腊八美味，即在心有所盼。